मूल्य ₹१५/-

# हसती दुनिया

(मराठी)

अंक ४ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • एप्रिल - २०१९

# हसती दुनिया (मराठी)

अंक ४ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • एप्रिल २०१९

**बालकांच्या बौध्दिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट**

**(पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतसुध्दा प्रकाशित)**

संपादक
**राजेंद्र थोरात**
(अवैतनिक)

सहसंपादक
**सुरेश तिर्लोटकर**

सजावट व चित्रे
**संजय तु. जालगांवकर**
**राजनंदन कृ. पिंपळकर**
**श्रीकांत द. पाटील**

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, फेस-II, नोएडा-२०१३०५, जिल्हा-गौतम बुध्द नगर (उत्तर प्रदेश) येथे छापून संत निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - ४०० ०१४. येथे प्रकाशित केली.



कार्यालयाचा पत्ता
५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,
दादर, मुंबई - ४०० ०१४
ई-मेल marathihastiduniya@gmail.com
Website : www.nirankari.org


लेखकांच्या मताशी सहमत असणे अनिवार्य नाही

| देश | 1 वर्ष | 3 वर्ष | 5 वर्ष | 11 वर्ष |
|---|---|---|---|---|
| भारत/नेपाळ | ₹ 150 | ₹ 400 | ₹ 700 | ₹ 1500 |
| यू.के. | £ 15 | £ 40 | £ 70 | £ 150 |
| यूरोप | € 20 | € 55 | € 95 | € 200 |
| अमेरिका | $ 25 | $ 70 | $ 120 | $ 250 |
| कॅनडा/ऑस्ट्रेलिया | $ 30 | $ 85 | $ 140 | $ 300 |

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४१० ५७४९

## स्तंभ

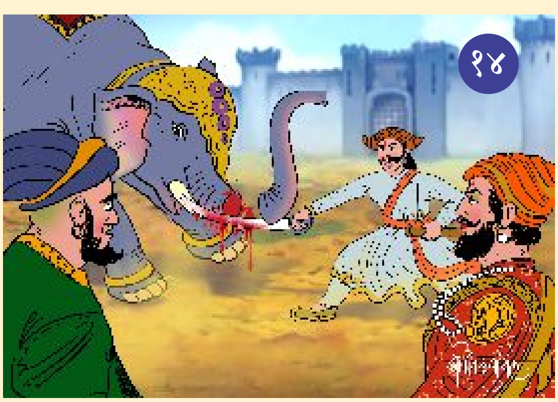

- दोन शब्द ०४
- शब्दकोडे १०
- दादाला विचारु या ११
- विचारपुष्प १२
- आरोग्याचा मंत्र २४
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे ३०
- दिव्यवाणी ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४६
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०


## चित्रकथा


- आजोबा १६
- किट्टी ३६

## विशेष व प्रेरक प्रसंग


- व्यक्तिविशेष ०७
- महावीर जयंतीनिमित्त विशेष २०
- दुर्गभ्रमंती २८
- समर्थ दर्शन -५४ ३४
- तेजस्विनी-८४ ४०
- गणेश गुणाकार ४२
- एकतेचा उपदेश ४३
- आपले जिल्हे - रत्नागिरी ४४
- पक्षीजगत ४७


## कथा


- श्रीरामांची पूर्वकहाणी ०५
- एप्रिल फूल ०८
- शिवरायांची थोरवी १४
- जीवन प्रवास २२
- पाणी साठवा, पाणी वाचवा ४८

## कविता


- जागतिक वसुंधरा दिन १५
- सौर ऊर्जा ३५
- जीवनाची गुढी ४९

दोन शब्द

# सद्‌भावाची गुढी

माणूस हा पुरातन काळापासून उत्सवप्रिय आहे. प्रत्येक सण-उत्सवांच्या मागे बंधुभावनेला अधिक मजबूत करण्याचेच उद्दिष्ट यातून स्पष्ट होते. मग तो गणेशोत्सव असो, होळी असो अथवा गुढी पाडवा असो.

गुढीपाडवा हा सण संपूर्ण महाराष्ट्रात अशाच सद्‌भावनेने साजरा करण्यात येतो. चैत्र शुध्द प्रतिपदा हा हिंदू वर्षाचा पहिला दिवस. या वर्षाच्या आगमनानिमित्त घरोघरी उंच गुढ्या उभारुन त्याचे स्वागत केले जाते. हा दिवस साडेतीन मुहुर्तांपैकी एक मानला जातो. त्यामुळे अनेक शुभकार्ये या दिवशी केली जातात. इंग्रजी वर्षारंभी लोक एकमेकांना शुभेच्छा देतात; परंतु गुढीपाडवा हा अनेक शुभ संदेश घेऊन येतो. या दिवशी सर्वांच्या जीवनात गोड गोष्टींचा समावेश असतो म्हणजेच अहिंसा हा पहिला संदेश. आहार नेहमी सात्विक असावा. या दिवशी कडुलिंबाच्या पाल्यासोबत गूळ खाण्याची प्रथा आहे. कडूलिंबाची पानं जंतूनाशक, उष्णता कमी करणारी आरोग्यासाठी चांगली असतात. त्यामुळे त्यांचे सेवन केले जाते.

उंच असणारी गुढी सांगते माणसाने आपल्या जीवनात प्रगती करुन स्वत:ला उंच (महान) बनवावे. वर बांधलेला तांब्याचा किंवा चांदीचा गडू सूर्यापासून मिळालेली किरणं परावर्तीत करुन सांगतो, की आपल्याला परमात्म्याने जे काही दिलं आहे ते दुसऱ्याला द्या आणि भरजरी शेला सांगतो, की मी ज्याप्रमाणे या बांबूला सौंदर्य दिले तसे तुम्ही तुमच्या कुटुंबाला सुंदर बनवा. गुढी उभारण्याची वेळ आणि उतरण्याची वेळ सुध्दा हेच सांगते, की तुम्ही संपूर्ण दिवस कार्यरत रहा.

गुढीपाडव्याचं हे गूढ जाणून घेतलं पाहिजे. आजोबांनी केलं म्हणून वडिलांनी केलं आणि वडिलांनी केलं म्हणून मला करायलाच पाहिजे, अशी कल्पनासुध्दा करु नये. तर त्यामागचा पूर्वजांचा हेतू जाणून घेणं गरजेचं आहे. त्यातूनच सुंदर जीवन जगण्याची प्रेरणा मिळते. आता फक्त अशा प्रतीकांपुरतच मर्यादित राहून चालणार नाही.

असं सुंदर जीवन जगण्यासाठी दिव्य गुणांचीही गरज असते. हे दिव्य गुण प्राप्त करण्यासाठी संत महापुरुषांची संगत करावी. कारण संत हे नेहमी आपल्याकडे असणारे ज्ञान इतरांना देऊन त्यांना प्रकाशित करतात. जसा गुढीला बांधलेला लोटा त्याच्यावर पडणारी प्रकाश किरणे परावर्तीत करतो म्हणजेच आपल्याजवळ जे काही चांगलं आहे ते दुसऱ्याला देऊन त्याचं जीवन प्रकाशमय करतो, तसं मानवमात्राचं जीवन प्रकाशमान करण्यासाठी, सुंदर समाज घडविण्यासाठी सद्‌गुरु माताजी अहोरात्र प्रयास करत आहेत. त्यांच्या या कार्यात प्रत्येकाने खारीचा वाटा उचलून सद्‌भावनेने एकत्र येऊन साऱ्या जगाला एका प्रेमाच्या धाग्यात गुंफण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तेव्हाच ही सद्‌भावपूर्ण एकत्वाची गुढी उभारली जाईल.

- राजेंद्र थोरात...

# श्रीरामांची पूर्वकहाणी

माता सीतेला वाल्मिकी ऋषींच्या आश्रमात सोडून लक्ष्मण रथात बसून निघाला. तो खूप अस्वस्थ झाला होता. सारथी सुमंताला तो म्हणाला, "श्रीरामांनी चौदा वर्षे वनवास भोगून मोठं दु:ख सहन केलं. आता तर सीतामातेचा त्याग केल्याने त्यांना मोठ्या दु:खाला सामोरं जावं लागत आहे. हे भोग त्यांच्याच वाट्याला का आले असावेत?"

त्यावर सुमंत म्हणाला, "लक्ष्मणा, काळाची गती फार कठीण आहे. दुर्वास ऋषींनी फार पूर्वी राजा जनकाजवळ असं भविष्य वर्तवलं होतं, की श्रीरामांवर एकामागोमाग एक अशी संकटं कोसळतील त्यांची कसोटी पाहतील."

लक्ष्मणा, पूर्वीची एक गोष्ट आहे. महामुनी दुर्वास वसिष्ठ ऋषींच्या आश्रमात राहात होते. वर्षाऋतुचे चार महिने त्यांनी तेथे वास्तव्य केलं होतं. त्याचवेळी तिथं राजा दशरथ आले. त्यांच्याशी दुर्वास मुनींची ओळख झाली तेव्हा राजा दशरथानं श्रीरामांच्या भविष्याविषयी विचारणा केली. तेव्हा दुर्वासमुनी म्हणाले, प्राचीन काळी देव आणि असुर यांच्या युध्दात भयभीत झालेल्या दैत्यांनी महर्षी भृगूंच्या पत्नीकडे आश्रय घेतला. भृगूऋषींच्या पत्नीने त्यांना संरक्षण दिले. ही गोष्ट भगवान विष्णूंना कळल्यावर त्यांना खूप क्रोध आला. त्यांनी आपल्या सुदर्शन चक्राने भृगूपत्नीचं शीर कापून टाकलं. आपल्या पत्नीचा वध झालेला पाहून भृगूऋषींना खूप दु:ख झाले आणि विष्णूंचा रागही आला. त्यांनी संतापाने भगवान विष्णूंना शाप दिला, की तुम्ही माझ्या पत्नीचा वध अन्यायाने केला म्हणून तुम्हाला मनुष्यलोकी धरतीवर जन्म घ्यावा लागेल आणि अनेक वर्षे पत्नीच्या वियोगाचं

दु:ख सहन करावं लागेल.

भृगूऋषींच्या या शापामुळेच भगवान विष्णू श्रीरामाच्या रुपाने जन्माला आले. पुढे दुर्वास मुनी म्हणाले, त्यांना दोन पुत्र होतील त्यांचा अभिषेक होईल, तोही अयोध्येबाहेरच होईल.

सुमंतांच्या मुखातून आलेली ही कथा ऐकल्यावर लक्ष्मणाला थोडा संतोष वाटला. केशी नदीच्या तीरावर त्यांनी रात्र घालवली व दुसऱ्या दिवशी अयोध्यानगरीत प्रवेश केला. मोठ्या जड पावलांनी लक्ष्मण श्रीरामांच्या महालात पोहचला आणि सर्व वृत्तांत श्रीरामांना कथन केला. श्रीरामांना पत्नी वियोगाचे अपार दु:ख झाले होते. त्यांचे सांत्वन करीत लक्ष्मण म्हणाला, “प्रभू, आपण शोक करु नये. काळाची गती अटळ आहे. आपल्यासारख्या बुध्दिमान व तेजस्वी पुरुषाने शोक न करता धैर्य ठेवावे. संयोग-वियोग अटळ आहे. म्हणून थोर पुरुष, स्त्री-पुत्र-मित्र-धन यांची आसक्ती बाळगत नसतात.”

त्यावर श्रीराम प्रेमाने म्हणाले, “लक्ष्मणा, तू सांगतोस ते ठीक आहे. तुझ्या सुंदर वचनांनी माझं मन शांत झालं. तसंच तू माझ्या आदेशाचंही पालन करुन मला संतुष्ट केलंस.

आता तुला मी नृग नावाच्या राजाची कथा सांगतो. ऐक” - असे म्हणून श्रीराम लक्ष्मणाला नृग राजाची कथा सांगू लागले.

❒ क्रमशः

**क्षमस्व :** मार्च २०१९ या महिन्याच्या अंकामध्ये पान क्र.४३ वर ‘विशेष’ या सदरात १ फेब्रुवारी २०३३ असे चुकून छापले गेले आहे त्या ठिकाणी १ फेब्रुवारी २००३ असे वाचावे.

# सचिन रमेश तेंडुलकर

जन्मदिनांक : २४ एप्रिल १९७३
पहिला कसोटी सामना : १५ नोव्हेंबर १९८९
पहिला एक दिवसीय सामना : १८ डिसेंबर १९८९
एक दिवसीय शतके : ४९
एक दिवसीय सामन्यांतील अर्धशतके : ९६
कसोटी शतके : ५१
एक दिवसीय सामन्यांतील धावा : १८,४२६
कसोटीमधील धावा : १५,९२१
शेवटचा कसोटी सामना : १४ नोव्हेंबर २०१३
शेवटचा एक दिवसीय सामना : १८ मार्च २०१२

## काही सन्मान

- ★ अर्जुन पुरस्कार
- ★ राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार
- ★ पद्मश्री
- ★ महाराष्ट्र भूषण
- ★ पद्मविभूषण
- ★ भारतरत्न

(सचिन तेंडुलकरला भारतरत्न हा सर्वोच्च नागरी सन्मान देण्यात आला. सर्वात कमी वयात ‘भारतरत्न’ पुरस्काराने सन्मानित.)

## जागतिक विक्रम

- ★ पुरुषांच्या एक दिवसीय स्पर्धेत द्विशतक करणारा पहिला खेळाडू.
- ★ कसोटी आणि एक दिवसीय क्रिकेट सामने सर्वोच्च संख्येने खेळणारा खेळाडू.
- ★ आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये शतकांचे शतक करणारा एकमेव खेळाडू.
- ★ कसोटी क्रिकेटमध्ये ५० पेक्षा जास्त शतके करणारा एकमेव खेळाडू.
- ★ कसोटी क्रिकेटमध्ये १५ हजार धावा करणारा पहिला फलंदाज.
- ★ जागतिक विक्रमांमध्येही जागतिक विक्रम करणारा खेळाडू.

कथा : अरुण घोडे (औरंगाबाद)

# एप्रिल फूल

एका जंगलात चंगू-मंगू नावाचे दोन ससे होते. दोघे भाऊ होते. त्यांची भिंगरी नावाच्या हरणाशी आणि मनी नावाच्या मांजरीशी चांगलीच गट्टी होती. एके दिवशी मनीच्या खोडकर मनात एक कल्पना आली. ती चंगू-मंगूला म्हणाली, "घात झाला चंगू-मंगू! तुमची आई दलदलीत फसली."

"दलदलीत ?" चंगू मंगू आश्चर्याने मनीकडे पहातच राहिले.

"हो, दलदलीत, बिचारी पाणी प्यायला काय गेली नि दलदलीतच फसली !"

भिंगरीनेही मान हलविली.

"जाताय की नुसतं तोंडच पहात बसता माझं ?" मनीनं आठवण करुन दिली. ते दोघंही

नदीकडे बेफाम पळत सुटले ते फासेपुरीच्या दलदलीकडे.

वाटेत जो कोणी भेटेल त्याला ते मदतीची प्रार्थना करीत होते.

एक मैल लांब होती ही दलदल. झाडाझुडपांनी वेढलेली. सूर्यकिरणांनाही प्रवेश नव्हता एवढा अंधार, मोठमोठे अजगर तिथं कायम असायचे. एक मोठ्ठी मगरही दलदलीच्या काठी ठिय्या देऊन बसलेली.

"आई..." चंगू मंगू हाक मारु लागले. ते घाबरलेले होते. डोळ्यातून अश्रूच्या धारा चालल्या होत्या. या भयंकर जंगलात कोण येणार होतं मदतीला ? दुपार झाली. चंगू मंगूचे वडील येताना दिसले. ते जंगलातून फळं गोळा करुन गावाकडे घेऊन चालले होते.

चंगू वडिलांकडे झेपावला आणि जोरजोराने रडू लागला. चंगूने सगळं सांगितल्यावर वडीलही घाबरले. तिघंही दलदलीजवळ आईला शोधू लागले.

सूर्य पश्चिमेला झुकला होता. घनदाट जंगलात आणखीनच भयानक वातावरण तयार होऊ लागलं होतं. तिघांचाही जीव तहान भुकेने व्याकुळ झाला होता. प्राण अगदी कंठाशी आले होते.

"काय करताय तुम्ही इथं ?" अचानक चंगू-मंगूचे आजोबा प्रगटल्याने तिघंही एकदम थक्कच झाले. झाडपाल्याच्या शोधात आजोबा नेहमी इकडे यायचे.

"... बाबा, मुलांची आई दलदलीत अडकलीय. तिला शोधताहेत..."

चंगू-मंगूच्या वडिलांनी सगळी कहाणी सांगितल्यावर आजोबाही चिंतित झाले. थोडा वेळ विचार करत ते म्हणाले, "जरुर तुमचा गैरसमज झालाय. बरं ही बातमी तुम्हाला कुणी दिली ?" आजोबांनी विचारलं.

मनी मांजरीने. मनीचे नाव ऐकताच आजोबांना संशय आला. त्यांना मनीच्या खोड्या चांगल्याप्रकारे माहीत होत्या. आजोबा म्हणाले, "भल्या माणसांनो, तुम्हीच विचार करा, ती बिचारी एवढ्या दूर कशाला येईल, गावच्या नद्या आटल्यायत का ? "

आजोबांचं म्हणणं ऐकून सर्वांना आपल्या चुकीची जाण झाली. खरोखरच आपल्याला मूर्ख बनविण्यात आलय हे लक्षात आलं. तुम्ही सर्वजण आज नक्कीच मूर्ख बनलात.

सगळे मनीचे खरडपट्टी काढायला निघाले. तेव्हा आजोबा म्हणाले, "अरे कशाला जाताय मनीकडे, आज काय आहे ?... १ एप्रिल ! मनीने तुम्हाला एप्रिल फूल बनवलं !"

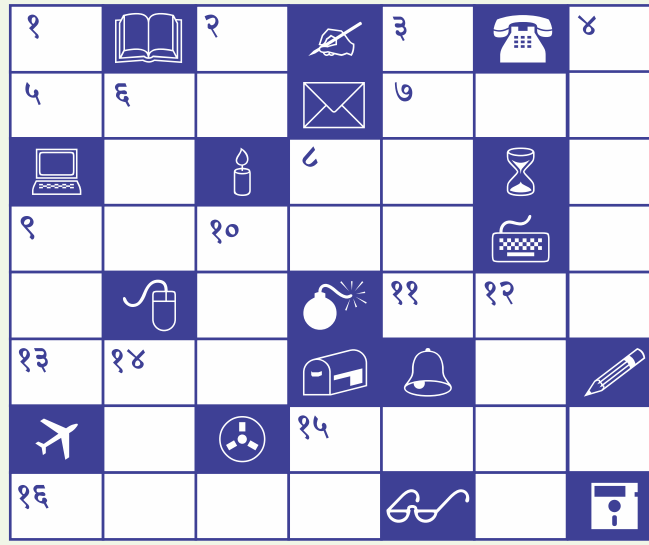
❑❑❑

❁ भक्ताला एखाद्याने जरी दु:ख दिले तरीही तुझे वाईट होईल किंवा निरंकार प्रभू तुझा सूड घेतल्याशिवाय राहणार नाही असे दु:ख देणाऱ्याला कधीही म्हणत नाही. कारण भक्त जाणत असतो की, जरी मी पीडा देणाऱ्याला दु:खी केले तरी माझ्या स्वत:च्या मनालाही दु:ख सोसावे लागेल. भक्ताला कोणीही परका वाटत नसल्याने कोणालाही दु:ख देणे त्याला आवडत नाही.

- बाबा गुरबचनसिंहजी

# शब्दकोडे ७७७

○ पूजा अरोडा ( रेवाडी-हरियाणा )




## आडवे शब्द

५. प्रभू श्रीरामांची सेना : ......... सेना
७. बालवीर पथकाची स्थापना ......... पॉवेल यांनी केली.
८. आंबेजोगाई, परळी, माजलगाव हे तालुके ........ या जिल्ह्यात आहेत.
९. संपूर्ण हरदेव वाणीमध्ये एकूण किती पदे आहेत ?
११. जीभेचा एक समानार्थी शब्द
१३. पाणी काढण्यासाठी विहीरीवर बसवलेले जुने साधन
१५. जैन धर्माची स्थापना वर्धमान ......... यांनी केली.
१६. समर्थ रामदासांनी लिहिलेला एक ग्रंथ

## उभे शब्द

१. बासरी, मुरली
२. कुंभकर्ण मंदोदरीचा नात्याने ...... होता.
३. भारतीय घटनेचे शिल्पकार : डॉ. भीमराव रामजी उर्फ बाबासाहेब ...............
४. दर दहा वर्षाने केलेली लोकसंख्येची मोजणी
६. जुना याच्या विरुध्द
८. बॅचलर ऑफ आर्ट्सचा संक्षेप
९. अंधार या शब्दाचा समानार्थी शब्द
१०. हत्ती गेला, ............. राहिले
१२. बाबा हरदेवसिंहजी महाराज गुरुगादीवर ...... एप्रिल, १९८० साली विराजमान झाले.
१४. कोकणातील प्रसिध्द आंबा
१५. मधमाशांनी जमविलेला पुष्परस

उत्तरे इतरत्र

# दादाला विचारु या

प्रश्न : सद्गुरुच्या कृपेने ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाल्यानंतर मुक्ती मिळते मग सेवा, सत्संग आणि नामस्मरण करण्याची काय आवश्यकता ?

उत्तर : ब्रह्मज्ञानामुळेच मनुष्याला मुक्ती प्राप्त होते यात तीळमात्र शंका नाही. परंतु हे ज्ञान सदैव आपल्या स्मरणात राहिले पाहिजे. सेवा, सत्संग, नामस्मरणामुळे आपला तन-मन-धनाचा अहंकार गळून पडतो. आपण ईश्वराशी अधिकाधिक जोडले जातो. ज्ञान, ज्ञानाचे ध्यान (स्मरण) होतं. ध्यानामुळे कर्माचा अभिमान होत नाही. त्यागभावना निर्माण होते. सर्व कर्म समर्पित भावनेने घडतं. त्यामुळे जीवनात मुक्ती आणि आनंद उपभोगायला मिळतो. म्हणून ज्ञान टिकून राहण्यासाठी या गोष्टींची नितांत गरज आहे. याबाबत गीतेतही एक श्लोक आहे -

श्रेयोहिज्ञानंभ्यासात ज्ञानात ध्यानम् विशेष्यते।
ध्यानात्कर्मफलत्याग त्यागातशांतिनिरंतरम्।।

❖❖❖❖❖

प्रश्न : आपण प्रार्थना कोणाकडे करावी ? निराकार ईश्वराकडे, साधसंगतकडे की सद्गुरुकडे ?

उत्तर : निराकार, साधसंगत आणि सद्गुरु ही एकाच शक्तीची रुपं आहेत. सद्गुरु नेहमी भक्ताला निराकार ईश्वराशी आणि साधसंगतशी जोडत असतो. साधसंगत ही भक्ताला निराकार आणि सद्गुरु यांच्याशी जोडत असते. त्यामुळे ते वेगळे नाहीत. तरीही आपलं दु:ख, प्रार्थना या निराकार ईश्वराजवळ व्यक्त करावी. हा सद्गुरुंचा आदेशही आहे.

❖❖❖❖❖

प्रश्न : निराकार ईश्वर आपली मनोकामना केव्हा पूर्ण करतो ?

उत्तर : जर आपण द्वेषभाव सोडून, कोणाला दु:ख कष्ट पोहचणार नाही. या भावनेने प्रार्थना केली तर ईश्वर तिचा अवश्य स्वीकार करतो आणि मनोकामना पूर्णही करतो. म्हणूनच प्रार्थनेत सर्वांच्या भल्याची मंगल कामना केली जाते.

❖❖❖❖❖

प्रश्न : मी आजपर्यंत दोन वेळा नापास झालो, त्यामुळे मला आता सगळ्याच गोष्टींचा कंटाळा आलाय, काय करु ?

उत्तर : आपण आपल्या अपयशाचं कारण शोधण्याचा प्रयत्न करावा. कुठे कमी पडलो त्या गोष्टी लिहून काढाव्या. ईश्वरावर श्रध्दा ठेवून जर थोडे अधिकच कष्ट घेण्याची तयारी ठेवली आणि योग्य मार्गदर्शकाकडून मार्गदर्शन प्राप्त केले, तर यश हमखास मिळते यात वादच नाही.

❐❐❐

विचारपुष्प

# पाया मजबूत असेल तर इमारत मजबूत राहते

या मनुष्य जन्मात आपण संकुचित होऊन जीवन न जगता विशालता धारण करावी. जात-पात, धर्म इ. संकुचित भावनांपासून स्वतःला दूर ठेवत असं मानायचं आहे, की जसा हा परमात्मा प्रत्येक घटात, कणाकणात अगदी गवताच्या काडीपासून ते मोठमोठ्या पर्वतांपर्यंत सर्वत्र व्यापलेला आहे, मग आपण तर मानव देहात जन्माला आलेलो आहोत. या देहाला साजेसं कर्म देखील घडायला हवं. कारण मानवदेह ही प्रभु-परमात्म्याची सर्वश्रेष्ठ रचना आहे. हे आमचं भाग्य आहे, त्यामुळे या जीवनाला इतका उजाळा देऊ या, की आमचं मूळ स्वरुप काय आहे ते ओळखू शकू. आम्हाला कुठलीही गोष्ट शिकायला मिळो, भले ती लहान बालकांकडून असेल किंवा अन्य कोणाकडूनही मिळो. ती जीवनात धारण करुया. त्यावेळी असा विचार करायचा नाही की, शिकवण देणारा कोण आहे, त्याचं जीवन कसं आहे, त्याऐवजी तो कोणती चांगली शिकवण देतो हे महत्त्वाचं आहे. आणि तशाप्रमाणे जीवन जगल्यास आपण आपलं मन सुंदर बनवू शकतो. आपल्या भावना अधिक सुंदर बनवू शकतो. आणखी एक

गोष्ट इथं ठेवू इच्छिते, की कुणी सत्संगाशी कुठल्याही अवस्थेत जोडलेले असो, कुणी बालअवस्थेत जोडलेले असतील, तर काही वृध्दावस्थेत जोडलेले असतील काही सत्संगाला येत असतील पण त्यांनी ज्ञान घेतलं नसेल आपण आपला भाव मजबूत ठेवायचा आहे, कुणी काही बोललं तरी तो भाव बदलू नये, तसा विवेक, ती जागरुकता बाळगायला हवी. कारण जे आपण पाहतोय, अनुभवतोय ते कुणाच्या काही बोलण्याने बदलणार थोडंच आहे? यासाठी आपण आतून मजबूत, दृढ बनायला हवं. तरच आपण इतरांना योग्य काय अयोग्य काय हे समजावून देऊ शकतो.

आज जे लोक पवित्र धर्मग्रंथाचं वाचन-अध्ययन करतात; धर्मग्रंथांचं अध्ययन करणं ही नक्कीच चांगली गोष्ट आहे, ती केलीच पाहिजे; परंतु आधी भगवंताचं-परमात्म्याचं दर्शन केल्यानंतर जर ते धर्मग्रंथ वाचले तर ह्या अनेक गोष्टी अधिक सुस्पष्ट होतील. आपण कागदावर जे लिहिलेलं आहे ते फक्त वाचून समाधान मानण्याऐवजी त्या प्रत्येक गोष्टी अनुभवल्या, जीवनात धारण केल्या तर त्याचा आनंद अधिक मिळेल. या साऱ्या गोष्टी स्वत: उपभोगल्यावरच त्यातील वास्तविकता कळू शकते. सर्वांना हात जोडून विनंती करते की, मिशनचे जे सिध्दांत आहेत. ते स्वत:मध्ये उतरवायचे आहेतच तसेच हार्मनी इन वननेस किंवा युनिटी इन डायव्हर्सिटी (अनेकतेत एकता) असो या गोष्टीही आपण धारण करायच्या आहेत, स्वत:ला इतकं मजबूत बनवायचं आहे, की जसं एखाद्या घराचा पाया तयार करताना तो जर मजबूत बनला तर त्यावर कितीही मजले उभे करता येतात. तसे ज्ञानाचा पायाही भक्कम करायचा आहे. त्यावर आपल्या कर्मरुपाने कितीही उच्च स्थितीला गेलो तरी ज्ञानरुपी पाया भक्कम असल्याने पतनाचं भय उरणार नाही. जिथं पायाच मजबूत नसेल तर तिथं छोटासा भूकंप किंवा वादळ आलं तरी ती इमारत कोसळून त्याचा ढिगारा बनायला वेळ लागत नाही. निरंकाराने इतकं काही आम्हाला दिलय मग आम्ही निरंकारासाठी काय करु शकतो? आम्ही निरंकारासाठी काहीच करु शकत नाही. आम्हाला निरंकारानेच बनवलेलं आहे. पहिल्या प्रणानुसार तन-मन-धन जर निरंकाराची देण आहे तर मग निरंकाराला काहीच देऊ शकत नाही; परंतु काही द्यायचंच ठरलं तर आधी एक गोष्ट केली पाहिजे की आपण आधी आपली मनं स्वच्छ करायची आहेत. इतरांविषयी कुठलीही कलुषित भावना मनात ठेवायची नाही. जे मूळ सिध्दांत आहेत ते स्वत: शिकून इतरांनाही सांगायचे आहेत.

# शिवरायांची थोरवी

समर्थ रामदास स्वामींनी शिवरायांची थोरवी वर्णन करणारे एक पत्र श्लोकरुपाने संभाजी महाराजांना पाठवले. त्यात ते लिहितात –

शिवरायांचे कैसे बोलणे।
शिवरायांचे कैसे चालणे।
शिवरायांचे सलगी देणे। कैसे असे।।

आपले चालणे, आपले बोलणे आणि लोकांशी व्यवहार करणे हा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा फार महत्त्वाचा भाग आहे. माणूस बोलण्याद्वारे स्वतःला प्रगट करत असतो. शब्द हे शस्त्र आहे. बोलताना ते कात्रीसारखे न वापरता सुईसारखे वापरावे. कात्री कापते. सुई जोडते. माणसाचे चालणे तडफदार असले पाहिजे. त्याचे लोकांशी व्यवहार अत्यंत मधुर, प्रसन्न आणि सौजन्यपूर्ण हवेत.

जसे, नोकरीसाठी जी मुलाखत घेतली जाते त्यामध्ये उमेदवाराचे चालणे, बोलणे आणि वागणे लक्षात घेतले जाते. तसे, समर्थ रामदासांनी त्या काळात संपन्न व्यक्तिमत्त्व असलेला उत्तम पुरुष पाहिला व त्याचे यथार्थ वर्णन केले. हा उत्तम पुरुष म्हणजे राजा शिवछत्रपती. शिवाजी महाराज कसे

बोलत याची एक गोड कथा उपलब्ध आहे.

महाराज गोवळकोंड्याला गेले होते. तेथील कुतुबशहाने महाराजांना मुद्दाम आमंत्रित केले होते. महाराजांच्या स्वराज्याच्या तुलनेने कुतुबशहाचे वैभव प्रचंड होते. त्याने महाराजांना आपला प्रचंड हत्तीखाना दाखविला. शेकडो हत्ती रांगेत उभे होते. त्याने महाराजांना विचारले, "आपल्याकडे किती हत्ती आहेत?" महाराज मोठ्या धूर्तपणे म्हणाले - "आमच्या सर्व लढाया डोंगरात असतात. त्यामुळे आम्हाला हत्तींचा उपयोग नाही. मात्र हत्तीचं बळ असलेली हजारो माणसं आमच्याकडे आहेत." कुतुबशहादेखील काही कमी नव्हता. त्याने महाराजांना विचारले, "असा एखादा माणूस बरोबर आणलाय का?" त्या वेळी महाराजांच्या शेजारी येसाजी कंक उभा होता. त्याच्याकडे हात करीत महाराज म्हणाले - "हा त्यातलाच आहे." येसाची कंकची बारीक आकृती पाहून त्याच्या पराक्रमाची परीक्षा घ्यावी असे कुतुबशहाला वाटले. कुतुबशहाने महाराजांची अनुमती घेतली आणि पिसाळलेल्या हत्तीशी येसाजी कंकला झुंज घेण्यास सांगितले. येसाजी कंकने अवघ्या दोन मिनिटांत हत्तीची सोंड कापली आणि चित्कार करीत हत्ती धरणीवर कोसळला. कुतुबशहा थक्क झाला. त्याने आपल्या गळ्यातील सोन्याचा कंठा येसाजी कंकला बक्षीस दिला. ते बक्षीस कुतुबशहाला परत करीत येसाजी कंक म्हणाला - "माझ्या गुणांचे कौतुक करण्यास आमचे महाराज समर्थ आहेत." अशी निष्ठावान माणसे महाराजांनी तयार केली. याचे कारण त्यांच्या बोलण्यातील माधुर्य, त्यांच्या चालण्यातील शौर्य आणि त्यांच्या वागण्यातील औदार्य होय.

❒❒❒

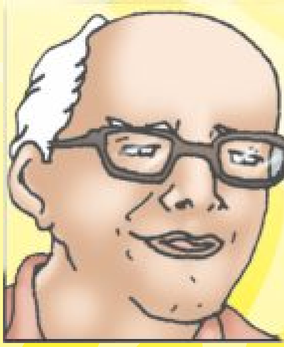
# जागतिक वसुंधरा दिन

सर्वस्वी ही महान आहे
वसुंधरा माता
जे मागावे ते देण्याची
हिच्यात आहे क्षमता ।।धृ।।

श्रेष्ठ असे ही जननी
अपुल्या जननीहुनी
मलमूत्र त्यागितो, विचरतो
याच अवनीवरुनी
रागवली ना कधी सावरी
अपुला पाय घसरता ।।१।।

मागा जे जे हवे तुम्हाला
आनंदाने देई
बदल्यापोटी कुणाकडुनही
काहीच ना घेई
समजू नका हो दगड माती
ही आहे खरी माता
सदा असावी मनी माणसा
वसुंधरेची कृतज्ञता ।।२।।

- सुरेश तिर्लोटकर



# आजोबा

चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

चित्रांकन -रंग : अजय कालडा

ते पैशाचं गाठोडं गावातील पोलीस पाटलांच्या मुलीला सापडलं.
व्यापारी पोलीस पाटलांच्या घरी गेला आणि आपलं गाठोडं हरवल्याचं सांगितलं. पाटील फारच प्रामाणिक व दयाळू वृत्तीचे होते.
पाटलांनी ते गाठोडं उघडून त्यातील मोहरा मोजल्या. त्या तीस मोहरा निघाल्या.
पाटलांनी ते गाठोडं व्यापाऱ्याला परत केलं. व्यापाऱ्याने ते गाठोडं उघडलं आणि त्यातील मोहरा मोजू लागला.

व्यापाऱ्याच्या मनात लालसा निर्माण झाली; त्याने दहा मोहरा कमी असल्याचे सांगितले.
पाटलांनी त्याला खूप समजावलं पण त्याने त्यांचं काही न ऐकता गाठोडं तिथेच ठेवून तो न्यायालयात गेला.
त्याने घडलेली सर्व हकिकत न्यायाधीशांना सांगितली. न्यायधीशांनी पाटील व त्यांच्या मुलीला बोलावून गाठोड्यात किती मोहरा होत्या त्याबद्दल विचारणा केली.
किती मोहरा गाठोड्यात होत्या ?
तीस
नाही, चाळीस

ह्याचा अर्थ हे गाठोडं व्यापाऱ्याचे नाहीये. जोपर्यंत या गाठोड्याचा खरा मालक भेटत नाही तोपर्यंत हे गाठोडं या मुलीजवळच राहील.
आणि ज्यावेळी एखादे चाळीस मोहरांचे गाठोडे सापडेल त्यावेळी तुला बोलावून घेण्यात येईल.
हे ऐकून व्यापाऱ्याला आपल्या खोटे बोलण्याचा पश्चाताप झाला. तो मोठ-मोठ्याने ओरडू लागला, नाही, नाही माझ्या केवळ तीस मोहराच हरवल्या आहेत.
परंतु न्यायाधीशांनी त्याचे काहीच ऐकून घेतले नाही. त्याला बाहेरचा रस्ता दाखवला. अशाप्रकारे लालचीपणाचा शेवट हा केवळ दु:खातच होतो.

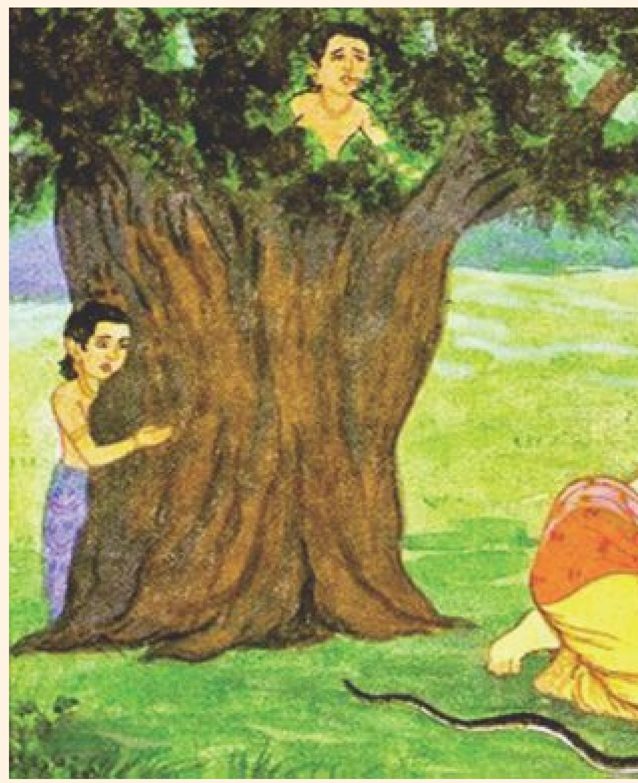
# अहिंसेचे अग्रदूत - वर्धमान महावीर

या जगात अनेक धर्म आहेत. हिंदू, बौध्द, जैन, इस्लाम, ख्रिश्चन वगैरे. या सर्व धर्मांमध्ये जैन धर्म हा एक अतिप्राचीन व महत्त्वाचा धर्म आहे. जैन हा शब्द 'जिन' या शब्दावरुन आलेला आहे. ज्याने आपल्या सर्व इंद्रियांवर विजय मिळविलेला आहे आणि राग, द्वेषादी विकारांवर विजय मिळवून मुक्ती प्राप्त केली आहे तो जिन! त्रिनांनी-जिनेश्वरांनी उपदेशिलेला धर्म तोच जिन किंवा जैन धर्म!

'तीर्थंकर' हा जैनांचा पारिभाषिक शब्द आहे. जे तारते ते तीर्थ आणि जो धर्मतीर्थ प्रवर्तित करतो तो 'तीर्थंकर'!

जे महान पुरुष 'जिन' बनून हे भगीरथ कार्य करतात त्यांना 'तीर्थंकर भगवान' असे म्हटले जाते.

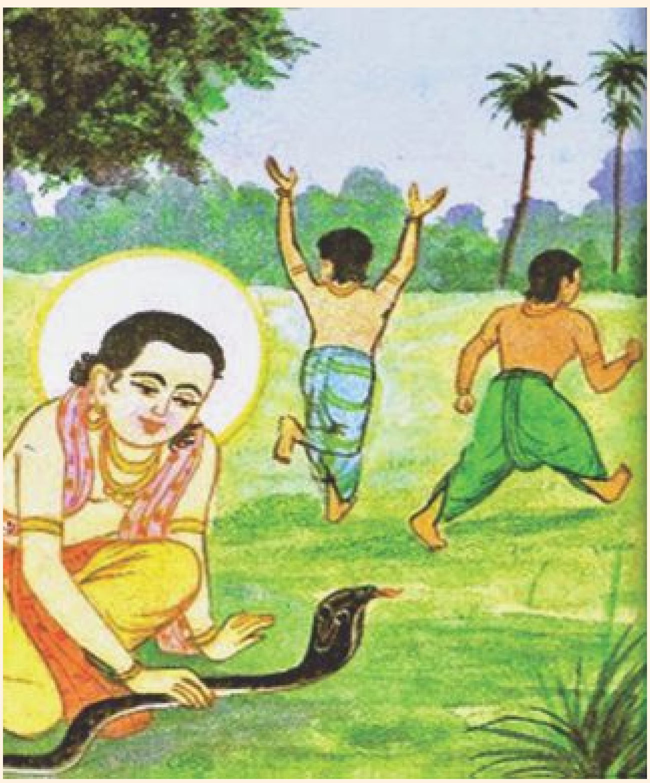
निश्चित अशा कालमर्यादेत चोवीस तीर्थंकर या धर्मात आजपर्यंत होऊन गेले आहेत. पहिले तीर्थंकर ऋषभदेव (आदिनाथ) आणि शेवटचे तीर्थंकर वर्धमान महावीर स्वामी हे होत.



भगवान महावीरांचा जन्म इ.स. पूर्व ५९९च्या चैत्र शुध्द त्रयोदशीला बिहार राज्यातील क्षत्रीय कंडपूर येथे झाला. त्यांच्या वडिलांचे नाव सिध्दार्थ आणि आईचे नाव त्रिशलादेवी.

सिध्दार्थ-त्रिशला यांचा हाच पुत्र महावीर पुढे धर्मचक्रवर्ती बनला. शांती व अहिंसा या परमश्रेष्ठ मानवी मूल्यांचा अग्रदूत बनला!

महावीर मातेच्या गर्भात असल्यापासून राजा सिध्दार्थांच्या राज्यात धन-धान्याची उत्तरोत्तर वृध्दी होऊ लागली. संपत्तीबरोबरच जनतेमध्ये परस्पर प्रेमही वृध्दिंगत होऊ लागले म्हणून बाराव्या दिवशी या तेजस्वी बालकाचे नाव 'वर्धमान' असे



ठेवण्यात आले. एकदा वर्धमान आपल्या सवंगड्यांबरोबर वनात खेळत होते. पिंपळावर चढले असता एका भयंकर काळ्या सर्पाने त्या झाडाला विळखा घातला. सर्व सवंगडी घाबरुन पळून गेले; पण वर्धमानाने निर्भयपणाने त्या काळ्या सर्पाला लीलया पकडून दूर फेकून दिले! त्यांनी आपल्या सवंगड्यांना पुन्हा बोलावून घेतले व ते म्हणाले, "मित्रांनो, भिऊ नका. जो भितो त्यालाच सर्वजण जास्त भीती दाखवतात म्हणून निर्भय झाले पाहिजे."

वर्धमान वैशालीच्या पाठशाळेत जाऊ लागला. अत्यंत तीव्र बुध्दी लाभल्यामुळे थोड्याच अवधीत त्याने वेद, वेदांग, व्याकरण, आचारशास्त्र आदी ज्ञान व विविध कला आत्मसात केल्या. एकदा वर्धमानाच्या वर्गात एक ब्राह्मण आला, त्याने विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे खुद्द आचार्यांना (गुरुजींना) सुध्दा येईनात, तेव्हा वर्धमानाने अत्यंत नम्रतेने त्या सर्व प्रश्नांची अचूक उत्तरे देऊन सर्वांना चकीत केले.

वर्धमानाचे जेव्हा माता-पिता निवर्तले, तेव्हाच त्यांना मानवी जीवनाची क्षणभंगुरता जाणवली, पटली आणि म्हणूनच साऱ्या प्रजाजनांचा आग्रह मोडून वर्धमानांनी इ.स. पूर्व ५६८ मध्ये मार्गशीर्ष वद्य दशमीच्या दिवशी गृहत्याग केला. जंगलात जाऊन दीक्षा ग्रहण केली.

'अहिंसा परमो धर्मः' हा चिरंतन संदेश त्यांनी जगाला दिला. धर्मप्रचार करता-करता महावीर ७२ वर्षांचे झाले. इ.स. पूर्व ५२७ व्या वर्षी कार्तिक अमावस्येच्या रात्रीच्या शेवटच्या प्रहरी भगवान महावीरास महानिर्वाणपद प्राप्त झाले. भगवान महावीरांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या पवित्र स्मृतीस कोटी-कोटी प्रणाम!

❑❑❑

# जीवन प्रवास

कांचनपूर नगरीमध्ये धर्मवीर नावाचा राजा राज्य करत होता. त्याच्या राज्यात सर्वप्रकारची सुबत्ता होती. राजा प्रजेची स्वत: काळजी घेत असे. मंत्रीमंडळाला दिलेली कामे बरोबर होत आहेत की नाही हे तो स्वत: पाहत असे त्यामुळे प्रजाजन त्याच्यावर नेहमीच खुश असत.

लोकांनी एकमेकांशी प्रेमाने वागावे, परोपकार करावा, सर्वांनी सर्वांचा आदर करावा असे त्याला वाटत असे. म्हणून तो आपल्या राज्यात निरनिराळ्या स्पर्धा ठेवत असे. त्या स्पर्धेमधून तो लोकांना काही विशेष मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न करत असे.

अशाच विचारातून त्याने एक स्पर्धा आखली होती. स्पर्धा अशी होती, की धर्मवीर राजाने एक नगरामध्ये १० किलोमीटर लांबीचा रस्ता तयार केला होता. राजाच्या मनात आले, की सर्व नगरवासीयांना ह्या रस्त्यावरुन चालायला सांगायचे आणि जो कोण या रस्त्यावरुन चालताना न अडखळता प्रवास करेल त्यांच्यासाठी त्याने एक फार मोठे बक्षीस द्यायचे ठरवले.

राजाने स्पर्धेची तारीख निश्चित करुन जाहीर बोर्ड लावला की या रस्त्यावरुन जो माणूस योग्यप्रकारे प्रवास करील त्याला सुवर्णमुद्रांनी भरलेली पेटी बक्षीस देण्यात येईल.

ठरलेल्या दिवशी सर्व लोक नटूनथटून प्रवास करण्यास सुसज्ज होऊन आले. अर्थात् सर्वांना पायी प्रवास करायचा होता. काहींनी चांगले चांगले खाद्य पदार्थ बरोबर घेतले. चालताना त्रास होऊ नये म्हणून पायात चांगले बूट, चप्पल घातले होते. त्याच नगरात एक धनीराम नावाचा शेतकरी होता. त्यानेसुद्धा या स्पर्धेत भाग घ्यायचे ठरवले. त्याने आपली पत्नी व दोन मुलांना सुद्धा आपल्या बरोबर घ्यायचे ठरवले. त्याच्या पत्नीने वाटेत खाण्यासाठी बऱ्याच भाकऱ्या बांधून घेतल्या. भाकरीची पाटी स्वतःच्या डोक्यावर घेतली आणि मुलांच्या डोक्यावर पाण्याने भरलेल्या लहान दोन कळशा दिल्या.

विशेष म्हणजे राजाने रस्त्यावर मध्येच एक चर खणून ठेवला होता. त्या चराच्या बाजूला दगड-मातीचा ढिगाराही होता.

ठरल्याप्रमाणे सकाळी आठ वाजता स्पर्धेला सुरुवात झाली. कोणी जोरात चालत होते तर काही लोक धावत जात होते. रस्त्यावर असलेल्या चरातून कोणी खाली उतरुन जात होते तर काही लोक ओलांडून जात होते. त्याचप्रमाणे बाजूला ठेवलेल्या दगड-मातीच्या ढिगाऱ्याच्या बाजूने जात होते तर काही लोक त्यावर चढून जात होते. सर्वांना एकच घाई होती, की सगळ्यात अगोदर आपल्यालाच पोचायचे आहे.

रस्ता चालता चालता धनीराम त्या रस्त्यावरच्या चराजवळ पोचला आणि आपल्या बायको-मुलांसहित बाजूच्या झाडाखाली बसला. तिथे बसून त्याने व पत्नी-मुलांनी आणलेली भाकरी खाल्ली. तोपर्यंत बरेच लोक तो चर पार करुन गेले होते. धनीरामने विचार केला, की आपण हा चर या दगड-मातीने भरुन रस्त्यामधला अडथळा दूर करावा. लगेच तो आपल्या पत्नी-मुलांसह कामाला लागला. दगडांनी संपूर्ण चर भरला आणि त्यावर माती टाकण्यासाठी मातीचा ढिगारा उपसू लागला. ढिगाऱ्याच्या तळाशी त्याला एक पेटी मिळाली. राहिलेली सर्व माती टाकून झाल्यावर तो मिळालेली पेटी घेऊन कुटुंबासहित रस्त्याने शेवटची रेषा ओलांडण्यासाठी पुढे गेला. तोपर्यंत अनेक लोकांनी रेषा ओलांडली होती. राजाने सर्वांचे क्रम लावले होते. सर्वात शेवटी धनीराम ती मिळालेली पेटी घेऊन आला. राजा बसलेलाच होता. धनीरामने ती पेटी राजाच्या हाती दिली आणि म्हणाला, महाराज! मला ही पेटी रस्त्यावरील मातीच्या ढिगाऱ्यात मिळाली.

धनीरामच्या अगोदर आलेले सर्व लोक बक्षीस घेण्यासाठी उभे होते. प्रत्येकाला वाटत होते की बक्षीस आपल्यालाच मिळणार आहे.

राजा व्यासपिठावर सर्वांची यादी घेऊन आला. परंतु सर्वात पहिल्या बक्षीसासाठी नंबर होता तो धनीरामचा. राजा म्हणाला, "आपण सर्वांनी बक्षीस घेण्यासाठी आपापल्या परीने ही सीमारेषा पार केली. परंतु या धनीरामने त्या रस्त्यावरचा चर दगड-मातीने भरुन बुजवला आणि लोकांचा विचार केला, की या रस्त्यावरुन जाताना कोणालाही त्रास होऊ नये. म्हणजेच त्याने या रस्त्यावरुन चागल्याप्रकारे प्रवास केला. नगरवासीयांनो ध्यानात ठेवा, की तुम्ही सर्वांनीच या जगामध्ये चालताना दुसऱ्यांच्या अडीअडचणींचा विचार करा. आजच्या या स्पर्धेत धनीराम हाच विजयी झाला आहे. म्हणून तुमच्या सर्वांसमक्ष हीच पेटी देतो कारण याच पेटीत मी सुवर्णमुद्रा ठेवल्या आहेत."

**तात्पर्य :** या संसारात दुसऱ्यांचा विचार करुन जो जीवनप्रवास करतो तोच यशस्वी होतो.

❑❑❑

# आरोग्यदायी गाजर

शरीराला निरोगी ठेवण्याचे गुण गाजरात आढळतात. यात लोह व गंधक असल्यामुळे रक्तवाढीत व रक्तशुध्दीकरणात त्याचा फायदा होतो. नैसर्गिक चिकित्सेच्या आचार्यांनी गाजराला 'गरीबांचे सफरचंद' म्हटले आहे.

## लाभ :

- गाजर शारीरिक व बौध्दिक विकासात लाभदायी आहे त्यामुळे नेत्रदृष्टी व स्मरणशक्ती वाढते.
- गाजरात व्हिटॅमिन बी असते. ते पचनसंस्थेला मजबूत बनवते. गाजर पोटाच्या अनेक रोगांमध्ये लाभदायी आहे. भोजन पचविणे, पोट साफ करणे, आजारपणात शरीराचे झालेले नुकसान भरुन काढणे यासाठी गाजराचा रस अत्यंत प्रभावशाली आहे.
- गाजरामुळे मेंदूला शक्ती मिळते व थकवा दूर होतो. अनिद्रा हा रोग दूर होतो. प्रसूत मातेच्या शरीरातील लोह व कॅल्शियमची कमतरता भरुन काढते. दुधाची गुणवत्ता वाढते.
- दररोज गाजराचा ७० मि.ली. रस प्यायल्याने हिरड्या व दातांची मुळे मजबूत बनतात. दंतरोग उद्‌भवत नाहीत. गाजर चावून खाणे अधिक चांगले.
- रोज पालक आणि गाजराचा प्रत्येकी १२५ मि.ली. रस एकत्र करुन प्यायल्यास नेत्रदृष्टी वाढते.
- गाजरात कॅरोटिन नावाचे असलेले तत्व कॅन्सरसाठी अधिक लाभदायक आहे.
- गाजराचा रस जंतनाशक असतो. तसेच संसर्गापासून वाचवतो. गाजरामुळे रक्ताचे शुध्दिकरण होऊन खरुज, चेहऱ्यावरच्या पुटकुळ्या दूर होतात.
- पाव लिटर गाजराच्या रसात ५० मि.ली. पालकाचा रस तसेच चमचाभर लिंबाचा रस मिसळून प्यावे. मलावरोध दूर होतो.

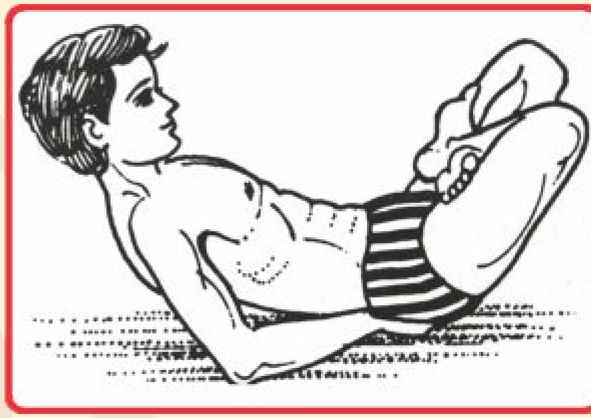
## दक्षता :

- गाजर खाल्ल्यावर लगेच पाणी पिऊ नये.
- गाजर खाण्यापूर्वी आतील पिवळा भाग काढून टाकावा.
- एका वेळी २५० मि.ली. पेक्षा अधिक रस सेवन करु नये.

❑❑❑

# आसन : तोलांगुलासन

या आसनस्थितीत शरीराचा आकार तराजूसारखा दिसतो. म्हणून या आसनास तोलांगुलासन असे म्हणतात.



**कृती :** प्रथम पद्मासन घालून बसा. त्यानंतर दोन्ही हातांचे पंजे नितंबाखाली ठेवून आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे झोपा. जर पंजे नितंबांच्या खाली ठेवून झोपणे अवघड वाटत असेल तर हातांच्या कोपरांच्या साहाय्याने पद्मासनाची बैठक संपूर्ण उचलून भार कमरेवर आणा. नंतर मान व डोके जास्तीत जास्त पुढे उचलून धरा. जेवढा वेळ श्वास रोखून धरता येईल तितका वेळ रोखून धरा. नंतर श्वास हळूहळू बाहेर सोडा. डोळे उघडे ठेवा. आता शरीर ताणलेल्या अवस्थेत ठेवा. या आसनस्थितीत दृष्टी नाभीस्थानावर केंद्रित करा. सुरुवातीस काही दिवस हे आसन ३० सेकंद करा. नंतर वय, शक्ती व या आसनापासून होणारे लाभ पाहून मगच याचे प्रमाण हळूहळू वाढवत ३ मिनिटांपर्यंत हे आसन करा. सरावानंतर हे आसन पाच ते दहा वेळा करा.

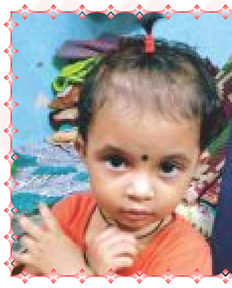
**फायदे :**

- या आसनामुळे वायुविकार दूर होतात.
- या आसनामुळे पाठीचा कणा सुदृढ होतो.
- या आसनामुळे पोटावर दाब पडतो व त्यामुळे कोठा साफ होतो. मलावरोध नाहीसा होतो.
- या आसनामुळे हात व खांद्यामधील स्नायूंमध्ये तसेच नसांमध्ये रक्ताभिसरण चांगले होते. त्यामुळे ते स्नायू मजबूत बनतात.
- या आसनामुळे पाठीच्या कण्यातील लवचिकपणा वाढतो व ज्ञानतंतू कार्यक्षम बनतात.
- या आसनाच्या नियमित सरावामुळे बध्दकोष्ठता, मुरडा, दमा, क्षय आणि मधुमेह यांसारखे रोग नष्ट होतात.
- हे आसन नियमित केल्यास कंठ मधुर बनतो आणि डोळे तेजस्वी बनतात.
- हे आसन नियमित करणाऱ्यांचे हात व खांदे मजबूत आणि सुदृढ होतात.

# वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

अन्वी ढोपरे

अमृता इंगवले

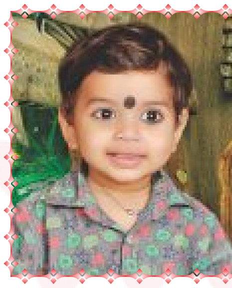


देवान्ह्वी चिंचवले

दिव्यांश आग्रे

मानव महाजन

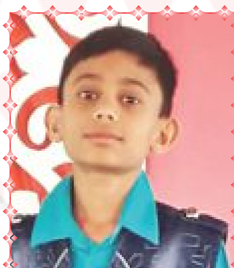
पारस खडक्कर



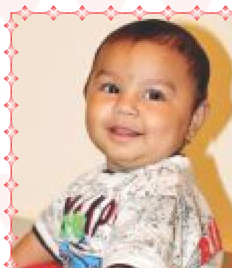
रेयांश शिर्के

सार्थक म्हात्रे

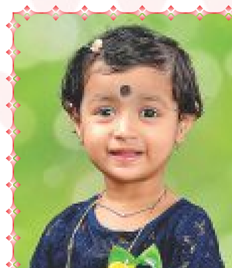
सई महाडीक



शुभम पगार



सुनिष्ठ कुऱ्हाडे



सुधीता मोरे

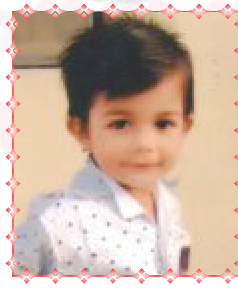
सौम्या सोन्निस

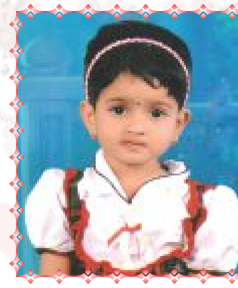
विशाल आणि समृध्दी

# वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

अद्विक चव्हाण

भावेश इंगळे


हर्षल तायडे


मुग्धा तळप

पलक शिनकर

साद शेख

समर्पित कुंभार

सार्थक गायकवाड

सविना धुळप

सिया बारी

उर्वी डोळस

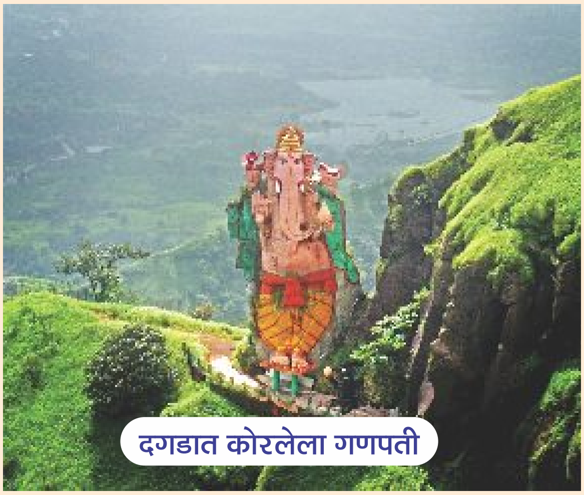
यथार्थ काळे

स्वास्थी हराळे

# किल्ले - पेब (विकटगड)

गिरीदुर्ग प्रकारात मोडणारा २१०० फूट उंचीचा हा किल्ला आहे. रायगड जिल्ह्यातील कर्जत डोंगररांगेतील हा किल्ला ट्रेकर्सच्या दृष्टीने मध्यम समजला जातो.

पनवेलच्या ईशान्येला मुंबई-पुणे मार्गावरील नेरळपासून पश्चिमेला तीन-चार किलोमीटर अंतरावर हा किल्ला आहे. माथेरानसारख्या सुंदर थंड हवेच्या ठिकाणी असलेल्या माणसांच्या गर्दीपासून मोकळीक हवी असल्यास निसर्गप्रेमींनी पेबचा किल्ला विसरु नये. एरवीदेखील एका दिवसाच्या ट्रेकसाठी पेब सारखी जवळची आणि निसर्गरम्य जागा शोधून सापडणार नाही. किल्ला चढण्यासाठी लागणारा वेळ, चढण्याची वाट, गुहेची रचना, गुहेसमोरील निसर्गरम्य दृश्य अशा अनेक बाबतीत हा गड 'गोरखगडाशी' साधर्म्य साधतो. मात्र त्यामानाने हा किल्ला चढताना लागणारे जंगल घनदाट आहे. पेबच्या किल्ल्याचे विकटगड असे देखील नाव आहे.



दगडात कोरलेला गणपती

डोंगर माथ्यावरील मंदीर

## संक्षिप्त इतिहास

या किल्ल्याचे मूळ नाव पेब, हे नाव पायथ्याच्या असलेल्या पेबी देवीवरुन पडले असावे. किल्ल्यावरील गुहेचा शिवाजी महाराजांनी धान्य कोठारांसाठी उपयोग केला होता, असा स्पष्ट ऐतिहासिक संदर्भ पेबच्या किल्ल्यावर आढळतो.

## गडावरील पाहण्यासारखी ठिकाणे

पेबचा किल्ला चढताना वाटेत लागणारा धबधबा हे एक मोठे आकर्षण. किल्ल्यावरील गुहेसमोरुन पावसाळ्यात सुंदर देखावा दिसतो. गुहेसमोरुन आपल्याला नवरा-नवरी, भटोबा असे सुळके दिसतात. या गडावर कोणत्याही ऋतूत जाता येते.

## गडावर जाण्याच्या वाटा

मध्य रेल्वेने कर्जतमार्गे नेरळ स्टेशनवर उतरल्यावर स्टेशनपासून थोडे बाहेर आल्यावर समोरच माथेरान आणि त्याच्या बाजूस पेबच्या किल्ल्याचे दर्शन होते. डोंगराच्या दिशेने जाताना मैदान, पोल्ट्रीफार्म, अर्धवट घरांची बांधकामे या काही खुणा सांगता येतील. त्यानंतर समोर दिसणाऱ्या इलेक्ट्रीकच्या मोठमोठ्या टॉवरच्या दिशेने मार्गक्रमण करावे. सिमेंटचा एक मोठा पाया असलेला टॉवर आल्यावर तेथून थोडे पुढे गेल्यावर एक मोठा धबधबा लागतो. या धबधब्याजवळ आपल्याला ३ वाटा लागतात. १) धबधब्याला लागून असलेली वाट, २) मधून गेलेली मुख्य वाट, ३) टॉवर्सला लागून असलेली वाट. या तीन वाटांपैकी मधली मुख्य वाट हीच किल्ल्याच्या गुहेपर्यंत नेणारी खरी वाट आहे. पहिल्या वाटेने पुढे गेल्यास जंगल लागते. पण पुढे या वाटेने जाणे अशक्यच आहे. तिसरी वाट म्हणजे मानेला वळसा घालून घास घेण्यासारखा प्रकार होय. तसेच या वाटेला पनवेलकडे जाणारे फाटे फुटत असल्याने वाट चुकण्याची शक्यता जास्त आहे. मधून जाणारी वाट पकडावी. या वाटेने गणपतीचे चित्र काढलेला दगड येतो. या दगडाच्या उजव्या बाजूने वर चढावे. हीच वाट पुढे झऱ्यांची होत असली तरी ही वाट न सोडता याच वाटेने खिंडीच्या दिशेने वाटचाल करावी. खिंडीत पोहोचल्यावर तेथून डाव्या हाताला वळून पुढे जावे. तेथून पुढे पांढरा दगड लागतो. पांढरा दगड चढण्यास अतिशय कठीण असून तो पार केल्यानंतर मात्र पुढे थोड्याच अंतरावर गुहा लागते. प्रथमच जाणाऱ्यांनी वाटाड्या घेणे हितकारक आहे. किल्ला चढण्यास लागणारा वेळ दोन ते अडीच तास आहे. पेबवर जाण्यासाठी गिर्यारोहकांना आणखी एक वाट आहे. त्यासाठी माथेरानच्या पॅनोरमा पॉईंटवर यावे. येथून सुमारे ६ तासात पेबच्या गुहेत पोहचता येते. गुहांच्या पायथ्याशी गरुड कोरलेला आहे. किल्ल्यावर गुहेमध्ये स्वामी समर्थांचे शिष्यगण राहत असल्याने गुहेच्या बाहेर किंवा जवळच असलेल्या कपारीमध्ये १० जणांच्या राहण्याची सोय होते. गुहेजवळच असलेली पाण्याची टाके हीच पिण्याच्या पाण्याची सोय आहे. जेवणाची सोय आपण स्वत: करावी.

❏❏❏

## वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

**प्रश्न : उन्हाळ्यात बाष्पीभवनामुळे शरीराचे तापमान कायम कसे ठेवले जाते ?**

**उत्तर :** उन्हाळ्यात आपल्या शरीराच्या कातडीच्या छिद्रातून बाहेर पडणाऱ्या घामाचे त्वरीत बाष्पीभवन होते. या क्रियेत शरीरातून काही उष्णता काढून घेतली जाते. त्यामुळे शरीराचे तापमान वाढत नाही.

**प्रश्न : उंच टेकडीच्या माथ्यावर जाण्यासाठी बांधलेले रस्ते कमी चढ असलेले व वळणावळणाचे का असतात ?**

**उत्तर :** घाटातील रस्ते चढ कमी ठेवल्यामुळे रस्त्याची लांबी वाढवावी लागते. घाटामुळे कमीत कमी जागेत जास्तीत जास्त लांब रस्ते बनवावे लागत असल्याने ते वळणावळणाचे करावे लागतात. त्यामुळे कमी शक्तीची वाहनेसुध्दा टेकडीच्या माथ्यापर्यंत जाऊ शकतात. टेकडीच्या पायथ्यापासून माथ्यापर्यंत सरळ रेषेत रस्ता तयार केल्यास अंतर व वेळ यात खूप बचत होईल; पण चढ एवढा जास्त असेल, की केवळ शक्तीमान वाहनेच टेकडीच्या माथ्यापर्यंत पोहचू शकतील.

**प्रश्न : उकळत्या पाण्याला उष्णता दिली तरी त्याचे तापमान का वाढत नाही ?**

**उत्तर :** पाण्याचा उत्कलन बिंदू १०० डिग्री सें. आहे. एकदा पाणी उकळू लागले, की त्यानंतर दिलेल्या उष्णतेचा उपयोग अवस्थांतरासाठी म्हणजे पाण्याचे वाफेत रुपांतर करण्यासाठी होतो. म्हणून उकळत्या पाण्याला उष्णता दिली तरी त्याचे तापमान वाढत नाही.

**प्रश्न : उंच पर्वतावर चढताना कधी कधी चढणाऱ्याच्या नाकातून रक्तस्त्राव का होतो ?**

**उत्तर :** उंच पर्वतावर हवेचा दाब कमी असतो. जमिनीवरील हवेचा दाब सहन करील एवढा दाब शरीरातील रक्तवाहिन्यांचा असतो. तेवढ्या दाबाने शरीरात रक्त वाहत असते. उंच पर्वतावर गेल्यावर हवेचा दाब कमी होतो. शरीरातील दाब कायम असतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्या फुगतात. नाकातील रक्तवाहिन्या नाजूक असतात. त्यांना दाब सहन न झाल्याने त्या फुटतात व नाकातून रक्तस्त्राव सुरु होतो.

❑❑❑

दिव्य वाणी

# जागरुक मतदार बना

एकदा सद्‌गुरु बाबाजींजवळ काही महापुरुष आले आणि निवेदन करु लागले, “हे सत्य सम्राट! आजकाल निवडणुकांचे वारे वाहात आहेत. लोकशाहीमध्ये एकेक मत किती मौल्यवान असते हे तर आपण जाणतच आहात. म्हणून आजकाल प्रत्येक राजकीय पक्षाचे प्रतिनिधी आमच्या सत्संगप्रमुखा-जवळ मत द्या म्हणून मागणी करायला येतात. आम्ही सर्वजण तर म्हणतो की, आमचे मंडळ हे पूर्णपणे आध्यात्मिक मंडळ आहे. मग राजकारणाशी आमचे काहीही देणे-घेणे नाही.”

त्या महापुरुषांची ही गोष्ट ऐकून सद्‌गुरु बाबाजी सहज भावनेने सांगू लागले, “लोकशाहीतील सरकार हे जनतेचे, जनतेद्वारा, जनतेसाठीच बनविलेले सरकार असते हे तर तुम्ही सर्वजण मानतच आहात. जर सरकार बनविण्यासाठी चांगल्या व उच्च चारित्र्याच्या व्यक्ती निवडून पाठविल्यात तर ते सरकारदेखील आपल्या वैयक्तिक स्वार्थापेक्षा आपला देश आणि देशवासियांच्या हिताचेच कार्य करतील. आपले महापुरुषसुध्दा या देशाचे नागरिक आहेत. आपल्या देशाच्या हिताचा विचार करणे हेसुध्दा महापुरुषांचे कर्तव्यच आहे. आपण स्वत:ला देश किंवा समाजापासून वेगळे आहोत असे कधीही समजत नाही. म्हणून चांगल्या प्रतिनिधींची निवड करण्यासाठी आपणसुध्दा पूर्णपणे योगदान द्यायला पाहिजे. ज्या प्रतिनिधीला (उमेदवाराला) आपण मत देतो तो कोणत्या राजकीय पक्षाशी संबंधित आहे हे

आम्ही काळजीपूर्वक पाहिले पाहिजे. कारण तो प्रतिनिधी व्यक्तिगत रुपाने अत्यंत प्रमाणिक व चारित्र्यवान असूही शकेल, परंतु त्याचा ज्या राजकीय पक्षाशी संबंध आहे; त्या राजकीय पक्षाचे सिध्दांत मानवता व देशाची अखंडता, एकतेच्या विपरीत नसावेत. जर असा उमेदवार निवडून आला तर तो आपल्या पक्षाच्या सिध्दांतानुसार राजकीय कार्य करीत राहील, भले मग त्याचे मन मानो किंवा न मानो. मग अशा परिस्थितीत तो देश अथवा जनतेच्या हिताच्या बाजूने राहिल की नाही ही शंकाच आहे. म्हणून यासाठी उत्तम सिध्दांत असलेला राजकीय पक्ष, उच्च नीतिवान प्रतिनिधी निवडून देण्यातच देश आणि देशवासियांचे हित सामावलेले आहे. अशावेळी संत महापुरुषांनी सदैव जागृत राहूनच मतदान अधिकाराचा योग्य वापर करायला पाहिजे.”

– बाबा गुरबचनसिंहजी महाराज

# हसा मुलांनो हसा

बन्या आणि विन्या एकदा एका दुकानात गेले. बन्याने तीन चॉकलेट चोरले. दुकानाबाहेर आल्यावर खिशातून चॉकलेट काढून दाखवत तो म्हणाला, हे बघ, जादू! दुकानात एक पैसा पण खर्च न करता तीन चॉकलेट घेऊन आलो.

विन्या म्हणाला, चल दुकानात, मी पण तुला यापेक्षा भारी जादू दाखवतो. विन्या दुकानदाराला म्हणाला, तुम्ही मला तीन चॉकलेट द्या. मी तुम्हाला जादू दाखवतो. दुकानदाराने उत्सुकतेने तीन चॉकलेट विन्याला दिले. विन्याने ते खाऊन टाकले. दुकानदार म्हणाला, यात कुठे आहे जादू ?
विन्या म्हणाला, बन्याचे खिसे तपासा. मी खाल्लेली तीनही चॉकलेट त्याच्या खिशात सापडतील.

---

इंग्रजीचे शिक्षक : गण्या, सांग पाहू ॲप्लीकेबल (Applicable) च्या विरुध्द अर्थाचा शब्द कोणता ?
गण्या : दुसऱ्याची केबल

---

छोटू : दादा, जेवणावरुन उठून गेलो तर जेवणाचा अपमान होतो. मग पाण्याचा अपमान कसा होतो रे ?
दादा : अरे वेड्या, सोप्पय! हे बघ आंघोळीसाठी पाणी तापवायचं आणि आंघोळच करायची नाही.

---

एकदा एका प्राणीसंग्रहालयातील वाघाच्या पिंजऱ्याचे दार उघडे राहिले. त्यातून वाघ हळूच बाहेर आला. बाहेर खूप लोक उभे होते; पण त्याने एका चिनी माणसावर झडप घालून त्याला खाल्ले. त्याला पुन्हा पिंजऱ्यात बंद केल्यावर वाघिणीने त्याला विचारले, इतकी माणसं असताना तू त्या चीनी माणसालाच का खाल्लंस ? वाघोबा म्हणाला, खूप दिवसापासून चायनीज खायची इच्छा होती.

---

शिक्षक : सांगा बरं, रोज बदाम खाल्ले तर काय होईल ?
चिंटू : बदाम संपून जातील.

वडील : विन्या, एक किलो कापूस जड की एक किलो लोखंड जड ?
विन्या : लोखंड !
गण्या : अरे, दोघांचही वजन सारखंच आहे मग लोखंड कसं जड असेल ?
विन्या : ठीक आहे, तू मला एक किलो कापूस फेकून मार, मी तुला एक किलो लोखंड फेकून मारतो. मग कळेल तुला जड काय आहे ते !

जगू : टेरेसवर उभा राहून काढलेल्या माझ्या फोटोला फेसबुकवर दीडशे लाइक्स मिळाल्या, माहितीये ?
मगन : हे तर काहीच नाही. मी फेसबुकवर फक्त एवढंच स्टेटस टाकलं की, मी आज रात्री टेरेसवर झोपणार आहे मला पाचशे लाइक्स मिळाल्या.
जगू : काय म्हणतोस ? कोण आहेत एवढे लाइक्स देणारे ?
मगन : मच्छर !

एकदा फोनवर ठमाकाकूंना पलीकडून विचारणा झाली - काकू तुमच्याकडे फ्रीज आहे ?
हो, आहे ! काकू म्हणाल्या.
चालतो का ?
हो, चालतो
मग त्याला पकडून ठेवा, नाहीतर पळून जाईल. फोन कट झाला. थोड्या वेळाने त्याच व्यक्तीचा फोन आला.
फ्रीज आहे ?
नाहीये. ठमा काकू रागानेच म्हणाल्या.
किती मठ्ठ आहात हो तुम्ही, मघाशी सांगितलं ना पकडून ठेवा म्हणून.

एक दारु प्यायलेला गृहस्थ झोकांड्या देत घरी जाताना शंकराच्या मंदिरासमोर उभा राहून चपला काढून नमस्कार करुनच पुढे जात असे. हा खरंच मनापासून नमस्कार करतो की केवळ दिखावा हे पाहण्यासाठी एके दिवशी मंदिराच्या पुजाऱ्याने शंकराच्या मूर्तीच्या जागी गणपतीची मूर्ती ठेवली आणि तो दारुड्याची वाट पाहत बसला. दारुडा नेहमीप्रमाणे नमस्कार करुन दोन पावलं पुढे गेल्यावर परत मागे आला आणि गणपतीकडे बघून म्हणाला, वडीलांना सांगा, मी येऊन गेलो म्हणून !

समर्थ दर्शन : भाग - ५४

# चोरांचा उद्धार

शके १५७९ मध्ये जयरामस्वामी समर्थांना वडगावला कृष्णाप्पांच्या पुण्यतिथीला घेऊन गेले होते. त्यावेळी रंगनाथस्वामी भागानगरी, म्हणजे दक्षिण हैद्राबादेत होते. दुपारी भोजनाला बसण्याच्या वेळी जयरामस्वामी म्हणाले, "अद्याप रंगोबा आला नाही."

समर्थ म्हणाले, "ठीक आहे, सर्व मंडळी भोजनाला बसा. आम्ही रंगोबा आल्यावर बसू." याप्रमाणे भोजनासाठी इतर सर्व मंडळी बसली. सर्वांची भोजने झाली. जयरामस्वामी व समर्थ यांनी मात्र भोजन केले नाही.

इकडे भागानगरीत रंगनाथस्वामी स्नानाला गेले असताना त्यांना आठवण झाली, की आज कृष्णाप्पांच्या पुण्यतिथीचा दिवस आहे. 'सरकार चाकरीचा मुख्य दिवस तो आज', असे म्हणून घोडा तयार करुन रंगनाथस्वामी वडगावला जाण्यासाठी निघाले. इतर मंडळींनी विचारले, "आता आपण कोठे जाणार ?"

रंगनाथस्वामी म्हणाले, "वडगावला जातो." ते ऐकून बाकीच्या मंडळींना आश्चर्यच वाटले, की कुठे भागानगर आणि कुठे वडगाव ! आजच्या आज हे वडगावला जाणार कसे ? त्या सर्वांना रंगनाथस्वामींनी उत्तर दिले, "निदान घोडा व देह पडेल तेथपर्यंत तरी जाऊ." असे म्हणून स्वामींनी घोडा सोडला ते तडक कुकुडवाडच्या खिंडीत आले. तेथे पाचपन्नास चोर दबा धरुन बसलेले होते. त्यांनी उमदा घोडा व उंची पोशाख पाहून ही शिकार बरी आली आहे, असे समजून स्वामींचा पाठलाग केला.

ते चोर जवळ आले तेव्हा रंगनाथस्वामींनी त्यांना विचारले, "तुम्ही किती जण आहात ?"

चोर म्हणाले, "आम्ही पन्नास जण आहोत."

रंगनाथ स्वामी म्हणाले, "माझे लोक दोनशे आहेत. तेव्हा तुमचे काही चालणार नाही."

चोर म्हणाले, "तुम्ही साधू दिसता आणि आम्हाला फसविण्याकरिता खोटं बोलता काय ?

तुमच्याबरोबर दुसरे माणूस कोणी नाही. चूपचाप पोशाख आणि घोडा आमच्या हवाली करा, म्हणजे तुम्हाला आम्ही मारणार नाही."

स्वामी म्हणाले, "बरं, आधी तुमचं व आमचं बळ पाहू या." असे म्हणून त्यांनी तीरकमठ्याला तीर लावून समोरच्या वृक्षाला मारला. तो त्या वृक्षात इतका आत घुसला, की त्याच्या पिसाऱ्याचे फक्त एक टोक बाहेर शिल्लक राहिले. नंतर या चोरांना स्वामी म्हणाले, "हा बाण आता तुम्ही ओढून बाहेर काढावा."

तेव्हा चोरांनी पुष्कळ खटपट केली, पण बाण काही बाहेर निघेना. ते म्हणाले, "बाण साराच आत गेला आहे. केवळ पिसाऱ्याचे टोक मात्र बाहेर राहिले आहे. ते धरायला मिळत नाही."

स्वामी म्हणाले, "ही दोरी घेऊन त्याचा त्याला फास घालून ओढा आणि मग काढा." चोरांनी तेही करुन पाहिले, पण तीर एक बोटभरसुध्दा बाहेर निघाला नाही. चोर थकले, तेव्हा रंगनाथस्वामींनी डाव्या हाताने ते टोक धरुन तो तीर बाहेर काढला. ते सामर्थ्य पाहून चोरांना पश्चाताप झाला. ते स्वामींना म्हणाले, "आम्ही जन्मापासून चोर आहोत. आता स्वामींनी कृपा करुन आमचा उध्दार करावा."

रंगनाथ स्वामींनी उत्तर दिले, "तुम्ही आमच्या बरोबर चला, म्हणजे आम्ही तुम्हाला सज्जन बनवतो." ती गोष्ट चोरांनी मान्य करुन ते रंगनाथस्वामींच्या मागून वडगावला गेले.

क्रमशः...

# सौर ऊर्जा

सूर्याच्या गाभ्यात वायू अति तप्त
तेथिल उष्णता प्रखर अत्यंत

उष्णतेतुनच प्रकाश निघतो
सूर्य तयांना बाहेर फेकतो

प्रकाश, उष्णता उर्जेची रुपं
पृथ्वीसाठी उपयोगी खूप

सूर्यात होती प्रक्रिया सतत
ऊर्जानिर्मिती होते सदोदित

मोफत आहे सौर ऊर्जा
भागवील ती सर्वांच्या गरजा

प्रा. देवबा शिवाजी पाटील,
गोविंदनगर, खामगाव, बुलडाणा

# किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालडा

इथं किती सुंदर फुलं फुलली आहेत. लाल, पिवळा, गुलाबी गुलाब, झेंडू. ह्या सर्वांचा खूप छान सुगंध येतोय.
चला आपण थोडी फुलं तोडून त्याची माळ गुंफूया आणि काही फुलांच्या पाकळ्या तोडून होळी खेळूया.
नको किट्टी! ते पहा तिथं सूचना फलक लिहिला आहे की, इथं फुलं तोडण्यास मनाई आहे. म्हणून आपण फुलं तोडायची नाही.
फुलं तोडण्यास मनाई आहे.

चिंटू, तू अगोदर तुझं भाषण बंद कर पाहू! अरे आपण फुलं नाही तोडली तर दुसरा कोणीतरी तोडेलच ना! मग आपणच ती आधी का तोडू नयेत.
अगं पण किट्टी, आपल्याला फुलं तोडून बागेची शोभा घालवण्याचा कोणताही अधिकार नाही. ही आपली मालमत्ता नाही.
फुलं तोडण्यास मनाई आहे
घे आता! ही झाली माझी मालमत्ता
तुझ्यासारखं जर सर्वांनीच अशी फुलांची नासधूस केली तर या सुगंधी वस्तू आपल्याला कशा मिळतील?
किट्टी, तुला माहीत नसेल परंतु फुलांपासून आपण साबण, अत्तर, गुलकंद, सरबत अशा कितीतरी वस्तू बनवतो.

कोण आहे तिकडे बागेतील फुलं तोडत आहेत ? थांबा आता तुमची काही खैर नाही.
माळी काका, ही सर्व मुलं बागेतील फुलं तोडत होती. मी तर ह्यांना फुलांचं महत्त्व समजावत होते.
आम्हाला क्षमा करा माळीकाका! आजपासून आम्ही कधीच फुलं तोडणार नाही. आम्हाला त्यांचं महत्त्व कळलं.

# इंद्रांची नाममुद्रा इंद्रा नूयी

खाद्यपदार्थ आणि पेयांच्या क्षेत्रातील बडी कंपनी असलेल्या 'पेप्सिको' च्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) पदावरुन पायउतार होण्याच्या निर्णयामुळे इंद्रा नूयी पुन्हा एकदा चर्चेत आल्या आहेत. मूळच्या भारतीय असलेल्या इंद्रा या तब्बल १२ वर्षे 'पेप्सिको' च्या सर्वोच्च अधिकारी होत्या. चेन्नईतील एका मध्यमवर्गीय कुटुंबात जन्मलेल्या इंद्रा यांचा औद्योगिक नेतृत्वापर्यंतचा आजवरचा प्रवास थक्क करणारा आहे. योग्य शिक्षण, जिद्द आणि कष्ट यांच्या जोरावर एक महिला किती उत्तुंग झेप घेऊ शकते, हे इंद्रा यांनी दाखवून दिले आहे. अर्थात, त्यासाठी सुरुवातीपासून पोषक वातावरणही आवश्यक असते. इंद्रा आणि त्यांच्या थोरल्या भगिनी चंद्रिका यांना त्यांच्या आई शांता यांनी असे पोषक वातावरण दिले. त्याचा उल्लेख इंद्रा आवर्जुन करतात. शालेय आणि महाविद्यालयीन जीवनात अभ्यासाच्या जोडीनेच क्रिकेट आणि गिटार यांच्यात रस घेणाऱ्या इंद्रांनी प्रथम विज्ञानातून पदवी घेतली आणि त्यानंतर त्या इंडियन इंन्स्टिटयूट ऑफ मॅनेजमेंटमध्ये (आयआयएम) दाखल झाल्या. सत्तरच्या दशकात खूपच कमी मुली 'आयआयएम' मध्ये जात असत. तेथून पदवी घेतल्यानंतर इंद्रांनी मुंबईत काही काळ काम केले. मात्र, नंतर त्यांना येल विद्यापीठाची शिष्यवृत्ती मिळाली. १९७८ मध्ये त्या अमेरिकेत गेल्या आणि त्यांच्या कारकीर्दीने वेगळे वळण घेतले. पंचविसाव्या वर्षी राज नूयी यांच्याबरोबर त्यांचा विवाह झाला. दोन-तीन कंपन्यांमधील कामानंतर १९९४ मध्ये त्या 'पेप्सिको'त दाखल झाल्या आणि मग त्यांनी मागे वळूनच पाहिले नाही. २४ वर्षांच्या कालावधीत त्या १२ वर्षे सीईओ होत्या. त्यांच्या नेतृत्वाचा ठसा अगदी ठळकपणे उमटला गेला. त्यांची ही नाममुद्राच त्यांची मुख्य ओळख राहणार असून, ती अनेकांना प्रेरणा देत राहील.....

हसती दुनिया (मराठी) मासिकाचे मालक हक्क व इतर तपशीलसंबंधी
(केंद्र सरकारच्या फॉर्म ४ नियम ८ अन्वये)

**प्रकाशन स्थळ**

संत निरंकारी सत्संग भवन, ५०, मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई -१४

**प्रसिध्दी काळ**

एप्रिल २०१९ मासिक (दरमहा)

**मुद्रकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :**

श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव
संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई -१४
भारतीय

**प्रकाशकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :**

श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव
संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई -१४
भारतीय

**संपादकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :**

श्री. राजेंद्र बापू थोरात
संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई -१४
भारतीय

**मालकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :**

संत निरंकारी मंडळ, माहूल रोड, चेंबूर कॅम्प, मुंबई -७४.
भारतीय

मी **श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव** प्रतिज्ञापूर्वक जाहीर करतो की वरील तपशील माझ्या माहितीप्रमाणे खरा आहे.

ता. ०१-०४.२०१९

चंद्रकांत अ. जाधव
प्रकाशक व मुद्रक

# गणेश गुणाकार

35948 × 5726 =

गुण संख्या - 35948

गुणक संख्या - 5726

गुणाकार - 205838248

| | 3 | 5 | 9 | 4 | 8 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1/5 | 2/5 | 4/5 | 2/0 | 4/0 | 5 |
| 0 | 2/1 | 3/5 | 6/3 | 2/8 | 5/6 | 7 |
| 5 | 0/6 | 1/0 | 1/8 | 0/8 | 1/6 | 2 |
| 8 | 1/8 | 3/0 | 5/4 | 2/4 | 4/8 | 6 |
| | 3 | 8 | 2 | 4 | 8 | |

टीप : हातचे अंक तांबड्या शाईने लिहीले आहेत.

कृती : या गुणाकार पध्दतीत प्रथम गुण्य संख्ये एवढी उभी घरे पाडावीत तसेच गुणक संख्ये एवढी आडवी घरे पाडावीत. नंतर त्या चौरसांचे कर्ण सांधावेत. मग साधा गुणाकार म्हणजे 8 × 5 = 40 अंक येतो. त्यातील 0 एकक खालील त्रिकोणात लिहून 4 हातचा वरील त्रिकोणात लिहावा. याप्रमाणे सर्व झाल्यावर तिरपी बेरीज करावी.

श्री. शरद उ. म्हात्रे
मु. गव्हाण, ता. पनवेल

# एकतेचा उपदेश

मुलांनो, मानव समाजात एकता स्थापित व्हायची असेल तर सर्वांमध्ये एका प्रभु परमात्म्याचे रुप पाहणे गरजेचे आहे. जन्माला येतो तेव्हा प्रत्येक जण केवळ माणूसच असतो. त्याला धार्मिक अथवा सामाजिक उपाध्या मागाहून (नंतर) चिकटतात. ह्यामधून एकच अर्थ स्पष्ट होतो की मानवता हाच एक खरा मूळ गाभा असून त्याला अलग अलग धर्म-परंपरा-संस्कृती इत्यादींमध्ये बंदीस्त केलं जातयं.

जसं, एक सुंदर काचेची बाटली आहे. पण तिच्यात विष भरलयं. बाटली सुबक आहे म्हणून त्या विषाचा वापर करणे योग्य म्हणता येईल का? तर नाही. तसेच दुसरीकडे साध्या दिसणाऱ्या बाटलीत मधुर असा गोड मध भरलाय. मग बाटली साधारण आहे म्हणून तो मध फेकायचा का? तर नाही. स्पष्ट हेच आहे की बाटली साधारण असो वा सुबक-सुंदर असो, तिच्यावरचं लेबल कसलं आहे, कोणतं आहे, या सगळ्याचा काहीच संबंध नसतो, आपल्याला बघायचं आहे ते त्या बाटलीत ठेवलंय तरी काय?

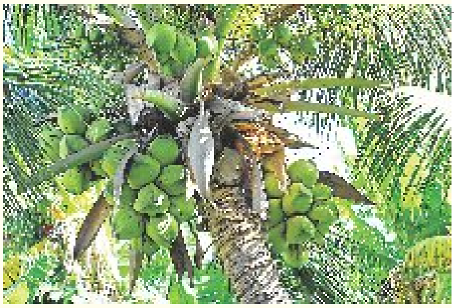
तद्वतच मुलांनो, हिंदू-शीख-मुसलमान-इसाई आदी सभ्यता-संस्कृतींबरोबर त्यांच्या भिन्न-भिन्न पध्दतीबरोबर अथवा राहणीमानाबरोबर आपल्याला काही देणघेणं नाही. आपला जीव जडला आहे तो आत तेवत असलेल्या एकाच ज्योतीवर, सर्वांठायी असलेल्या एकाच प्रकाशावर! हा प्रकाश जाणायचा आहे, ही ज्योत बघायची आहे. जेणेकरुन एकतेला बाधक असणाऱ्या भावना आणि काटशह देणारे विचार नक्कीच बदलतील. लोक परस्परांच्या विचारांना मान देतील, एकमेकांना सहन करायला लागतील, दुसऱ्यांवर आपला अधिकार गाजवणार नाहीत, तेव्हा त्यांच्यात अतूट संबंध स्वाभाविकरित्या प्रस्थापित होतील, त्यांच्यातले बंधुभावाचे नाते पक्के होईल आणि त्यांच्यात एकता येईल.

जसं, एक फर्निचरचं दुकान आहे. त्यात कुणी सुतारकामाला आहे, तर कुणी कारकून आहे, मजूर आहे, कुणी विक्रेता आहे, नोकर आहे आणि मालकही आहे. सगळेजण वेगवेगळी कामं करताहेत. आता ह्या सगळ्यांनी जर एकमेकांवर फक्त टीकाच करायचं ठरवलं किंवा सगळ्यांनी एकाच कामाला हात घातला, ते एकच काम करायला लागले तर? दुकान चालणार तरी कसं? वेगवेगळी कामं; पण मिळून मिसळून करण्यातच त्यांच्या कारभाराची प्रगती होण्याची शक्यता आहे. हेच खरे मिलवर्तन, हीच खरी एकता! याचप्रमाणे जगातील माणसं आपल्याला देश-काल-वातावरणानुसार भिन्न भिन्न प्रकारचे राहणीमान अंगीकारतात. ही त्यांची अनेकता, वेगवेगळ्या प्रकारच्या जीवनपध्दती ह्या जगाचं अस्तित्व टिकवून आहेत. ह्या अनेकतेला किंचतही धक्का लागू न देता. तिला यथोचित कायम राखून, परस्परांना सहन करुन, एकमेकांना समजून घेत राहिलो तर एकतेचं पदार्पण होईल, हे निश्चित. ही एकतेची किल्ली (चावी) आहे, एकतेच्या साखळीची कडी आहे.

– बाबा गुरबचनसिंहजी

(संदर्भ : गुरुवचन पुस्तक)

संकलन – अंकित चंद्रकांत जाधव.



# रत्नागिरी

मुख्यालय : रत्नागिरी

क्षेत्रफळ : ८३२६ चौ. कि.मी.

तालुके : रत्नागिरी, गुहागर, दापोली, खेड, मंडणगड, चिपळूण, संगमेश्वर, लांजा, राजापूर

नद्या : सावित्री, वशिष्टी, जगबुडी, बाव, मूचकुंदी, शास्त्री, जैतापूर, शुक, कानळी

खनिजे : इल्मेनाईट

सीमा : उत्तरेस रायगड जिल्हा, दक्षिणेस सिंधुदुर्ग जिल्हा, पूर्वेस सातारा, सांगली व कोल्हापूर जिल्हे आणि पश्चिमेस अरबी समुद्र

प्रमुख शेतकी उत्पादने : प्रमुख पीक भात, नाचणी, नारळ, सुपारी, काजू, फणस व हापूस आंबा, सागरातून मोठ्या प्रमाणावर मत्स्योत्पादन

धरणे : मोठे धरण एकही नाही.

## -: विशेष माहिती :-

❖ रत्नागिरी जिल्ह्यात हापूस आंब्याचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणावर काढले जाते. हा जिल्हा हापूस आंब्यासाठी प्रसिध्द आहे.

❖ रत्नागिरी जिल्ह्यात असलेले उष्ण दमट हवामान, पाण्याचा निचरा होणारी जमीन आणि काही प्रमाणात असलेली आम्लधर्मीय जमीन फळबाग वाढीला अत्यंत पोषक आहे. म्हणूनच महाराष्ट्र शासनाने रत्नागिरी जिल्हा हा फलोत्पादन जिल्हा म्हणून जाहीर केला आहे.

❖ रत्नागिरीपासून जवळच पावस येथे स्वामी स्वरुपानंद यांचा आश्रम आहे.

❖ रत्नागिरी जिल्ह्यात राजवाडी, राजापूर, उन्हावरे व आरवली या ठिकाणी गरम पाण्याचे झरे वाहतात.

❖ श्री क्षेत्र गणपतीपुळे हे धार्मिकतेबरोबरच पर्यटन

क्षेत्र म्हणूनही विकसित झाले आहे.

❖ थिबा पॅलेस हा रत्नागिरी शहरातील राजवाडा म्हणून ओळखला जात असे. हा राजवाडा ब्रिटीशांनी बांधला. १८८५ साली ब्रिटीशांनी ब्रह्मदेशाच्या थिबा राजास अटक करुन याच पॅलेसमध्ये नजरकैदेत ठेवले होते.

❖ राष्ट्रीय स्तरावरील उत्कृष्ट विद्यापीठ म्हणून रत्नागिरी जिल्ह्यातील दापोली येथील कोकण कृषी

गणपतीपुळे

याकूबबाबा दर्गा

थिबा राजवाडा

विद्यापीठ गौरविले गेले आहे. या विद्यापीठाचे नाव आता डॉ. बाळासाहेब सावंत कोकण कृषी विद्यापीठ असे केले आहे.

❖ रत्नागिरी जिल्ह्याच्या अंतर्गत डोंगराळ भागात कातकरी ही आदिवासी जमात आढळते.

❖ महाराष्ट्रातील रत्नागिरी जिल्ह्याला सर्वाधिक लांबीची किनारपट्टी लाभलेली आहे.

❖ १ मे, १९८१ रोजी रत्नागिरी जिल्ह्याचे विभाजन करण्यात येऊन सिंधुदुर्ग हा नवीन जिल्हा निर्माण केला गेला.

❖ मालगुंड हे केशवसुतांचे (कृष्णाजी केशव दामले) जन्मगाव व येथेच त्यांचे स्मारक आहे.

रत्नागिरी : लोकमान्य टिळकांचे स्मारक, येथेच स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी बांधलेले पतीतपावन मंदिर, गीताभवन, भगवती मंदिर, आकाशवाणी व दूरदर्शन प्रक्षेपण केंद्र, विमानतळ, मत्स्यालय, थिबा राजवाडा.

राजापूर : प्रसिध्द धोपेश्वर मंदिर, जवळच उन्हाळे गावी गरम पाण्याचे झरे, या तालुक्यातील वाटूळ गावी शिरगोळा हा रांगोळी बनवण्यासाठी लागणारा दगड सापडतो, सिलिकाचे साठे आढळतात.

हर्णे : सुवर्णदुर्ग नावाचा सागरी किल्ला, बंदर, मासळीचा मोठा व्यापार.

गणपतीपुळे : प्रसिध्द गणपती मंदिर, सुंदर समुद्रकिनारा.

शिरगाव : शेती संशोधन केंद्र

केळशी : याकूबबाबाचा दर्गा

भाट्ये : नारळ संशोधन केंद्र

चिपळूण : वशिष्ठी नदिकाठचे प्रसिध्द शहर, मुंबई-गोवा राष्ट्रीय महामार्गावरील मोठे शहर

गुहागर : काथ्यापासून वस्तू बनविण्याचा उद्योग. येथील नारळ व सुपारी प्रसिध्द आहे.

संगमेश्वर : शास्त्री व बाव नद्यांच्या संगमावर वसलेले मुंबई-गोवा राष्ट्रीय महामार्गावरील महत्त्वाचे ठिकाण, जवळच कसबा येथे संभाजी महाराजांचे स्मारक आहे. कणेश्वराचे मंदिर

परशुराम : परशुराम मंदिर एका डोंगरावर असून तेथील मूर्ती रेखीव आहे.

देवरुख : प्रसिध्द मार्लेश्वर देवस्थान

डेरवण : शिवसृष्टी पाहण्यासारखी आहे.

❒❒❒

# सामान्य ज्ञान

१) शिवरायांचा राज्यभिषेक या गडावर झाला.
अ) पुरंदर ब) शिवनेरी क) सिंहगड ड) रायगड

२) २३ एप्रिल हा 'जागतिक पुस्तक दिन' या साहित्यकाराच्या जन्मदिनानिमित्त साजरा केला जातो.
अ) कुसुमाग्रज ब) शेक्सपिअर क) ग.दि. माडगूळकर ड) रस्कीन

३) सोडिअम, कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम, पोटॅशिअम ही तत्त्व या फळात असतात.
अ) पेरु ब) सीताफळ क) सफरचंद ड) डाळींब

४) सामाजिक वनीकरणासाठी या वृक्षांची लागवड केली जाते.
अ) साग ब) खैर क) निलगिरी ड) आंबा

५) अलीकडेच 'भारतरत्न' पुरस्काराने गौरविलेले संगीत क्षेत्रातील कलाकार -
अ) भीमसेन जोशी ब) लता मंगेशकर क) रवीशंकर ड) भूपेन हजारिका

६) लोकसभेत निवडून येणाऱ्या खासदारांची एकूण संख्या एवढी असते.
अ) ५८८ ब) ५५२ क) २८८ ड) २५०

७) EVM (इलेक्ट्रॉनिक व्होटींग मशीन)चा उपयोग भारतात सर्वप्रथम यावर्षी करण्यात आला.
अ) १९८२ ब) १९९२ क) १९९८ ड) २००१

८) मिग, सुखोई, राफेल ही या संदर्भातील नावे आहेत.
अ) विमान ब) पाणबुडी क) रणगाडा ड) युध्दनौका

उत्तरे इतरत्र

९) खालीलपैकी ही स्त्री व्यक्तिरेखा महाभारतातील आहे.
अ) मांडवी ब) उत्तरा क) उर्मिला ड) श्रुतकीर्ती

१०) 'शिका आणि संघटित व्हा' हा उपदेश कोणी दिला ?
अ) डॉ. आंबेडकर ब) स्वामी विवेकानंद क) लो. टिळक ड) दादाभाई नौरोजी

# पाचूचं रुप लाभलेला पाचू कवडा

हा सुंदर चमकदार हिरव्या रंगाचा कबुतरवंशीय पक्षी असून, याला 'हिरवा होला', 'हरोळी' या नावांनीही संबोधलं जातं. त्याच्या अंगावर पाचूसारखी चमकदार हिरवी झाक असते, म्हणूनच याला पाचूची उपमा देण्यात आली आहे. पिवळ्या, निळ्या, जांभळ्या अशा कितीतरी रंगांच्या छटा असणाऱ्या या पक्ष्याला त्याच्या रंग वैशिष्ट्यांवरुन विविध नावांनी ओळखलं जातं. हिंदीमध्ये याला 'हरियाला' असं म्हटलं जातं, तर इंग्रजीमध्ये 'एमराल्ड डव्ह' असं म्हणतात. ऑस्ट्रेलिया आणि भारतीय उपखंडातील थायलंड, इंडोनेशिया या देशांमध्ये हा आढळतो. हा महाराष्ट्रातील राजमान्य म्हणजेच राज्याचं मानचिन्ह लाभलेला पक्षी असून, तामिळनाडू राज्याचा राज्यपक्षी आहे.

उडण्याची अफाट क्षमता असलेला हा पाचू कवडा लांबीला १०-११ इंच असतो. हा पक्षी पाठीकडून तपकिरी-गुलाबी रंगाचा असून, संपूर्ण शरीरावर पाचूसारखी चमकदार झाक असते. याची शेपूट गडद तपकिरी रंगाची असून, याचं डोकं पांढऱ्या-राखाडी रंगाचं असतं. नर व मादी पाचू कवडा दिसायला सारखेच असतात; परंतु नराच्या डोक्यावर व खांद्यावर पांढऱ्या रंगाचा पट्टा असतो, तर मादीचा खांद्याचा भाग तपकिरी असतो. हा पक्षी एकट्याने किंवा लहान थव्यात राहणं पसंत करतो. त्याचा आवाज कबुतरासारखा घुमतो व फिरताना चिर्र... चिर्र.... असा विशिष्ट प्रकारचा आवाज काढतो.

पावसाळी जंगलं, पाणथळ जागा व झाडंझुडपं असलेल्या प्रदेशात हे वास्तव्य करतात. घनदाट जंगलात दिसणारा हा पक्षी मनुष्यवस्तीत क्वचितच दिसतो. फळं, विविध प्रकारच्या बिया, धान्य हे या पक्ष्याचं मुख्य खाद्य आहे.

जानेवारी ते एप्रिल हा त्यांचा प्रजननाचा काळ असतो. मऊ गवत, काड्या व काटक्यांपासून घनदाट झाडीमध्ये हे आपलं घरटं बनवतात. या काळात नर व मादी दोघं मिळून घरटं तयार करतात. या घरट्यात मादी एका वेळी दोन ते तीन फिक्कट पिवळसर-पांढऱ्या रंगाची अंडी घालते. ही अंडी फक्त मादीच उबवते. असं निदर्शनास आलंय, की मादीने दोन-तीन अंडी घातली, तरी बरेचदा एकच अंडं कामी येतं. दोन-तीन आठवडे अंडी उबवल्यानंतर १५ दिवसांनी पिल्लू उडण्यास सक्षम होतं.

❑ संग्राहक : अंकित जाधव

# पाणी साठवा, पाणी वाचवा

अवध नगरीचा राजा धनंजय अत्यंत बुध्दिमान, चतूर, निडर आणि कनवाळू होता. आपली प्रजा सर्वस्वी सुखी असावी आपल्या राज्यात कशाचीही कमी नसावी असेच त्याला वाटत असे. राज्यात सर्व गोष्टींचा सुकाळ होता. नद्यांना सतत वाहते पाणी असल्यामुळे पिण्याच्या पाण्याचे तसेच शेतीसाठीही मुबलक पाणी मिळत होते त्यामुळे राज्यात अन्नधान्याची कमी नव्हती.

एके दिवशी राजा झोपला असताना त्याला रात्री एक भयाण स्वप्न पडले त्या स्वप्नात त्याला असे दिसले, की राज्यात पाऊस पडला नाही, नदी नाले कोरडे पडले आहेत, शेतजमिनींना मोठमोठ्या भेगा पडल्या आहेत. शेतात असलेली उभी पिके करपून गेली आहेत. लोकांना पिण्यासाठी पाणी नाही, खायला अन्न नाही. लोक येऊन राजाकडे आपली दैन्य अवस्था सांगत आहेत. इतक्यात राजा स्वप्नातून जागा झाला; परंतु ते भयाण दृश्य त्याच्या डोळ्यासमोरुन अजुनही जात नव्हते. राजा मनातल्या मनात असा विचार करत होता, की असे होऊ शकते काय? हे स्वप्न राजाला रात्रं-दिवस सतावत होते, मनात नाना विचार येत होते.

दुसऱ्या दिवशी राजा नगरात फेरफटका मारण्यासाठी निघाला. त्याच्याबरोबर पार मोठा लवाजमा होता. त्याने नदी-नाले शेत-जमिनी या सर्वांवर आपली नजर टाकली. अफाट पाणी वाहत चालले होते. लोक त्याचा अमाप वापर करत होते.

बरेच पाणी वाया चालले होते. तसेच लोक अन्नाचीसुध्दा नासाडी करत आहेत असे त्याला दिसून आले. त्याने आपल्या सर्व अनुभवी, विद्वान, मंत्र्यांना बोलावून त्यांच्यासमोर आपण स्वप्नात पाहिले त्याचे वर्णन ठेवले आणि विचारले, की असे होऊ शकते काय? त्यावर काही विद्वान म्हणाले, की निसर्ग आहे त्याचा खेळ कोणाच्या हातात नाही; तो काहीही करु शकतो.

त्यावर कृषीतज्ज्ञांनी आपले मत व्यक्त करताना सांगितले की यावर आपण एक करु शकतो की आता जे पाणी वाया जात आहे ते पाणी ठिकठिकाणी धरणे बांधून अडवू शकतो. जेणेकरुन अशा प्रसंगाला त्याचा उपयोग होऊ शकतो. पाण्याचा साठा असेल तर दुष्काळ पडण्याचा प्रश्नच उद्‌भवणार नाही. लोकांना पाण्याचे महत्व पटवून देऊन पाण्याचा वापर कमी व्हावा म्हणून लोकांकडून पाण्याचे पैसेही घ्यावेत म्हणजे धरणं बांधायला पैसाही मिळेल.

ठरल्याप्रमाणे राज्यात सर्व नद्यांवर धरणं बांधण्यात आली. वर्षानुवर्षे पुरेल इतका पाण्याचा साठा करण्यात आला. मुबलक पाणी झाल्यामुळे डोंगरावरील जमिनीतसुध्दा लोक पीक घ्यायला लागले.

आणि खरोखरच राजाचं स्वप्न खरं झालं. ते म्हणजे सतत दोन वर्षे पाऊस पडलाच नाही. आजुबाजूच्या सर्व नगरातून हाहाकार माजला परंतु अवध नगरीचे लोक मात्र बिनधास्त होते. कारण राजाच्या हुशारी आणि सावधगिरीमुळे राज्य दुष्काळापासून वाचले.

तात्पर्य - पाणी हे जीवन आहे ते सर्वात महत्वाचे आहे म्हणून पाणी साठवा, पाणी वाचवा.

❑❑❑

# जीवनाची गुढी

या मित्रांनो या जीवनाची
उंच उभारु गुढी
संस्कारयुक्त नि सुधारीत
घडवू या युवा पीढी ।।धृ।।

बोथट विचार धोपट आचार
चला देऊ या तिलांजली
सहनशील, सबुरी प्रेमाची
बनवू जीवन शैली
समाजात या एकत्वाची
बनवू सुंदर कडी ।।१।।

एक पंख मजबूत मिळाला
आहे ब्रह्मज्ञान
पंख दुजा घेऊ या भरारी
हे भौतिक विज्ञान
अंतर्बाह्य सुंदरतेने
सजवू मानव कुडी ।।२।।

इतुकी उंच असावी
मोज माप ना व्हावे
तिच्याकडे जगताने
कौतुकाने पाहावे
प्रत्येकाच्या घरी असो
ही समृध्दिची मुडी ।।३।।

- समीप शिंदे, ठाणे

# चित्र काढा आणि रंग भरा

## सामान्यज्ञान उत्तरे

१) ड
२) ब
३) अ
४) क
५) ड
६) ब
७) क
८) अ
९) ब
१०) अ

## शब्दकोडे ९७७

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| १ पा | | २ दी | | ३ आं | | ४ ज |
| ५ वा | ६ न | र | | ७ बे | ड | न |
| | वी | | ८ बी | ड | | ग |
| ९ ती | न | १० शे | ए | क | | ण |
| मि | | पू | | ११ र | १२ स | ना |
| १३ र | १४ हा | ट | | | त्ता | |
| | पू | | १५ म | हा | वी | र |
| १६ दा | स | बो | ध | | स | |

॥ १ तू ही निरंकार ॥

कृपावंत तू होसी ज्यावर त्याच्या जीवनी येई बहार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर त्याची कधी ना होई हार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर पूजील त्याला हा संसार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर होईल त्याचा जयजयकार।

शंकरराव जाधव
मुखी, वाई तालुका

महालक्ष्मी

सर्वांसाठी... सर्वकाही...
एकाच ठिकाणी...

लग्न बस्त्याची
खास सोय !

अविनाश शंकरराव जाधव
प्रचारक, सातारा झोन

THE COMPLETE FAMILY SHOWROOM

मनमोहक साडया । ड्रेस मटेरिअल । मेन्स वेअर । चिल्ड्रन्स वेअर
। लेडीज वेअर । सुटींग शर्टींग । रेमण्ड सियारामचे विक्रेते


गुरु के दर्शन भक्तजनों को आनंद से भर देते है। गुरु के दर्शन मन की सारी दुविधा को हर लेते है।
गुरु के दर्शन जन्म जन्म के सोये भाग जगाते हैं। गुरु के दर्शन जो करते हैं धन धन वो हो जाते हैं।

सद्गुरु होता जग का दाता जो चाहे कर सकता है
पत्थर दिल भी गर पैरों को छुले भवसागर तर सकता है


९९९, हरिहरेश्वर प्रतिक, आय.डी.बी.आय.बँक शेजारी, ब्राह्मणशाही, वाई (जि.सातारा)
फोन नं. : 9766727262 / 8999859073

RNI No. MAH/MAR/2004/15105
Postal Regd. No. MCE/78/2019-2021
WPP Licence No. MR/TECH/WPP-164/East/2019
Publishing date on 1st of every month
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office,
Mumbai-400001 on dated 1st of every month